PRESTO*

Autoclave
et Autocuiseur



Visitez-nous sur l'Internet au www.GoPresto.com

Instructions et recettes

TABLE DES MATIÈRES

Mises en garde importantes 1
Se familiariser avec l'autoclave 2
Avant d'utiliser l'autoclave pour la première fois 5
Comment utiliser votre autoclave ? 7
La mise en conserve sous pression 11
Comment faire la mise en conserve sous pression des aliments ? 13
Soins et entretien 16
La mise en conserve sous pression des fruits et des tomates 20
La mise en conserve sous pression des légumes 28
La mise en conserve sous pression des viandes 37
La mise en conserve sous pression de la volaille 39
La mise en conserve sous pression des poissons et des fruits de mer 41
La mise en conserve sous pression des soupes 43
Conseils pratiques sur la mise en conserve sous pression 44
Comment mettre des aliments en conserve en utilisant la méthode par eau bouillante ? 46
La cuisson sous pression dans votre autoclave 51
Comment cuire des aliments sous pression ? 52
Conseils pratiques sur la cuisson sous pression 56
La cuisson sous pression des viandes 57
La cuisson sous pression des plats principaux 63
La cuisson sous pression de la volaille 69
La cuisson sous pression des soupes 71
La cuisson sous pression des desserts 74
Index des recettes 78
Information sur la réparation et les pièces 80
Garantie .... Couverture arrière

Cet appareil est homologué (UL). Les importantes mises en garde suivantes sont recommandées par la plupart des fabricants de petits électroménagers.

IMPORTANTES MISES EN GARDE

Dans le but de réduire le risque de blessures ou de dommages matériels, certaines mesures de sécurité élémentaires doivent toujours être suivies, y compris les suivantes :

1. Lisez toutes les instructions. Un mauvais usage peut occasionner des blessures corporelles ou des dommages matériels.
2. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez toujours la soupape d'évacuation. Tenez le couvercle devant une lumière et assurez-vous que la soupape n'est pas obstruée.
3. Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous toujours que l'évent/le verrou du couvercle bouge librement.
4. Lorsque vous utilisez l'appareil pour cuire sous pression, ne le remplissez pas à plus des deux tiers. Pour cuire de la soupe, du riz ou des légumineuses qui gonflent pendant la cuisson, ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié. Le remplissage excessif peut occasionner le blocage de la soupape d'évacuation et une pression excessive. Voyez les consignes de préparation des aliments.
5. N'utilisez pas l'autocuiseur pour cuire de la sauce aux pommes, des canneberges, de la rhubarbe, de l'orge perlée, des céréales, des pâtes, des grains, des pois cassés, ou les mélanges à soupe contenant des haricots secs ou des pois. Ces aliments ont tendance à mousser, à écumer, à crachoter et risquent de bloquer la soupape d'évacuation, le bouchon de surpression et l'évent/le verrou du couvercle.
6. Cet appareil cuit les aliments sous pression. Son mauvais usage peut occasionner des brûlures causées par l'eau bouillante. Assurez-vous que l'autoclave est correctement fermé avant de l'utiliser, c'est-à-dire que les poignées du couvercle se trouvent directement au-dessus des poignées du récipient. Voyez les instructions « Comment utiliser l'autoclave ? ».
7. Ne placez pas l'autoclave dans un four chaud et ne tentez pas non plus de cuire à l'autoclave ou à l'autocuiseur au four.
8. **Mise en garde : N'utilisez pas l'autoclave sur un brûleur à gaz en bouteille extérieur ou sur une cuisinière à gaz à usage extérieur de plus de 12 000 BTU.**
9. Soyez extrêmement prudent lorsque vous déplacez l'autoclave contenant des liquides chauds. Ne touchez pas aux surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
10. N'ouvrez pas l'autoclave avant que la pression interne ne soit complètement réduite, que l'évent/le verrou du couvercle ait chuté et tant que de la vapeur s'échappe lorsque le régulateur de pression est retiré. Voyez les instructions « Comment utiliser l'autoclave ? ».

11. **Mise en garde :** Pour s'assurer d'un fonctionnement sans danger et d'un rendement satisfaisant de l'autoclave, remplacez le bouchon de surpression à chaque fois que vous remplacez le joint d'étanchéité ou avant s'il devient dur, déformé, fissuré, usé ou piqué. Il est recommandé de remplacer le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression au moins à tous les trois ans.
12. Une surveillance attentive est nécessaire lorsque l'autoclave est utilisé en présence d'enfants. Il n'est pas recommandé de laisser des enfants utiliser l'autoclave.
13. Lorsque la pression normale de fonctionnement est atteinte, le régulateur de pression commencera à osciller. Diminuez graduellement la chaleur pour maintenir la pression. Si le régulateur de pression oscille trop vigoureusement, l'excédent de vapeur s'échappera, le liquide s'évaporera et les aliments pourront se dessécher et roussir.
14. N'utilisez l'autoclave qu'aux utilisations prévues.
15. N'utilisez pas l'autoclave comme friteuse à pression à l'huile.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

CE PRODUIT EST RÉSERVÉ À L'USAGE DOMESTIQUE.

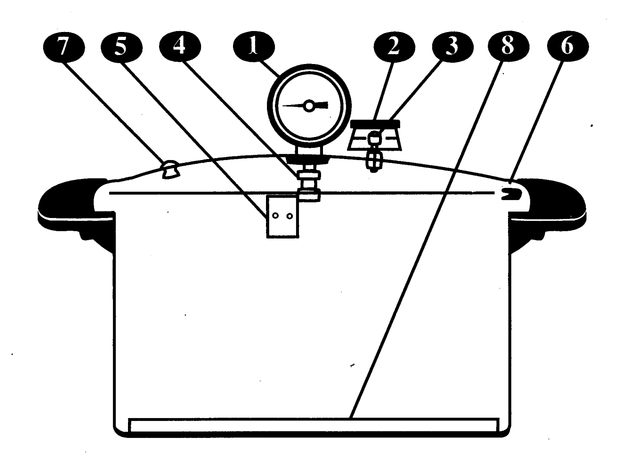
SE FAMILIARISER AVEC L'AUTOCLAVE

Votre autoclave est un appareil particulier à pression et de grande capacité, conçu pour la mise en conserve à la maison d'une grande variété de fruits, de légumes, de viandes et de volaille. L'autoclave peut aussi servir à cuire rapidement un bon nombre de vos mets préférés en plus grandes quantités que celles pouvant être cuisinées dans un autocuiseur de format traditionnel.

L'autoclave utilise la pression pour atteindre les températures élevées nécessaires pour mettre en conserve des aliments de façon sécuritaire. Le ministère de l'Agriculture américain à Washington D.C. indique que l'autoclave est la seule manière sécuritaire d'exécuter la mise en conserve des aliments peu acides, comme les légumes, les viandes et la volaille.

L'autoclave peut aussi cuire bon nombre d'aliments en un tiers à un dixième du temps nécessaire en utilisant des méthodes traditionnelles. La cuisson par pression préserve la saveur et les nutriments des aliments et attendrit les coupes de viandes plus ou moins tendres.

Il est nécessaire de suivre certaines règles spéciales d'utilisation et d'entretien de l'autoclave. Familiarisez-vous d'abord avec les diverses parties telles qu'elles sont illustrées au diagramme de la page 3 et lisez



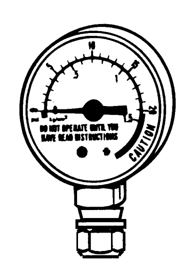
les sections « Comment utiliser l'autoclave » aux pages 7, 13, 46 et 52 avant de l'utiliser pour la première fois.

PIÈCES DE RECHANGE

Les pièces de rechange de l'autoclave PRESTO sont disponibles dans la plupart des quincailleries et des magasins d'appareils électroménagers; voyez l'information sur les pièces à la page 80.

Lorsque vous commandez des pièces, veuillez indiquer le numéro de modèle à sept chiffres estampé sur le côté du carter de l'autoclave.

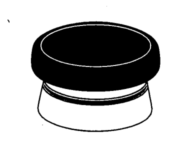
1. MANOMÈTRE



Le manomètre enregistre la pression tant en livres (échelle extérieure) qu'en mesure métrique (échelle intérieure). La flèche tourne autour du cadran indiquant la pression à l'intérieur de l'appareil. La pression peut être contrôlée et maintenue en réglant la chaleur.

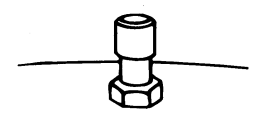
Le manomètre est un instrument sensible qui doit être manipulé avec soin. Avant d'utiliser l'autoclave pour la première fois, le manomètre devra être monté sur le couvercle de l'autoclave (consultez la page 7). La précision du manomètre doit être vérifiée au début de chaque saison de mise en conserve et si l'une des conditions suivantes existe : le couvercle a été submergé dans l'eau ou échappé, le tube indicateur en verre est brisé ou s'est détaché, les pièces

sont rouillées, l'aiguille n'est pas placée au repère « 0 », ou si vous croyez que le manomètre n'est pas précis. Retirez-le avec soin, emballez-le et envoyez-le au Service aux consommateurs Presto. Voyez l'information sur le service à la page 80. Un manomètre précis est essentiel afin de ne pas gaspiller des aliments et pour prévenir un empoisonnement alimentaire possible.



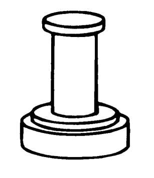
2. RÉGULATEUR DE PRESSION

Le régulateur de pression agit comme dispositif de sécurité pour empêcher la pression excédant 15 lb de s'accumuler dans l'autoclave. Les lectures de pression de l'autoclave ne sont inscrites que sur le manomètre (Figure 1, page 3).



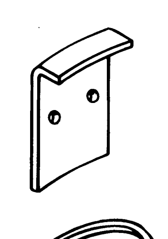
3. SOUPAPE D'ÉVACUATION

Le régulateur de pression s'ajuste sur la soupape d'évacuation et permet à la pression excessive de s'échapper.



4. ÉVENT/VERROU DU COUVERCLE

L'évent/le verrou du couvercle libère ou laisse s'échapper automatiquement l'air de l'autoclave et agit comme indication visuelle de la pression à l'intérieur de l'autoclave. Le petit joint d'étanchéité doit être en place pour que l'évent/le verrou du couvercle se scelle complètement.



5. BRIDE DE BLOCAGE

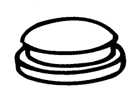
La bride de blocage à l'intérieur du carter de l'autoclave s'enclenche avec l'évent/le verrou du couvercle pour empêcher d'ouvrir le couvercle lorsque l'appareil est sous pression.



6. JOINT D'ÉTANCHÉITÉ

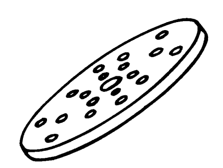
Le joint d'étanchéité s'adapte au couvercle de l'autoclave et forme un joint hermétique entre le couvercle et le carter pendant la mise en conserve et la cuisson.





7. BOUCHON DE SURPRESSION

Le bouchon de surpression est situé dans le couvercle de l'autoclave. Il se soulève automatiquement pour diffuser la vapeur si l'évent est bloqué ou bouché et que la pression ne peut être relâchée normalement par la soupape d'évacuation.



8. GRILLE DE MISE EN CONSERVE/ DE CUISSON

Pendant la mise en conserve, placez la grille de mise en conserve/de cuisson au fond de l'autoclave pour éviter que le fond des bocaux ne touche le fond de l'appareil. Pendant la cuisson, la grille sert à étuver les aliments. Elle peut aussi servir à éviter que les légumes ne touchent le liquide de cuisson, ainsi plusieurs aliments peuvent être cuits ensemble sans que les saveurs ne se mêlent. Si vous désirez mélanger les saveurs, n'utilisez pas la grille. Cependant, utilisez toujours la grille lorsque vous faites de la mise en conserve.

AVANT D'UTILISER L'AUTOCLAVE POUR LA PREMIÈRE FOIS

1. Retirez l'évent/le verrou du couvercle du couvercle de l'autoclave. La coupelle de l'évent/du verrou du couvercle, à l'intérieur du couvercle, se desserre de la tige (Fig. A).
2. Retirez le joint d'étanchéité en le tirant de sa rainure.
3. Retirez le bouchon de surpression en le poussant de son ouverture à partir du dessus du couvercle.
4. Lavez le couvercle, le carter et le joint d'étanchéité à l'eau chaude et savonneuse pour éliminer les huiles de fabrication.

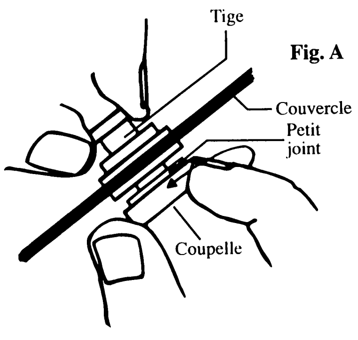


Fig. A

5. Replacez l'évent/le verrou du couvercle en vous assurant que le petit joint est placé selon la figure B ci-contre.

6. Replacez le bouchon de surpression en poussant le côté bombé du bouchon dans l'ouverture à partir du dessous du couvercle jusqu'à ce que le bord inférieur soit entièrement et uniformément assis contre le dessous du couvercle (Fig. C). Lorsque le bouchon de surpression est placé correctement, le mot (TOP) sera visible sur le bouchon de surpression lorsque vous le regardez de l'extérieur du couvercle.

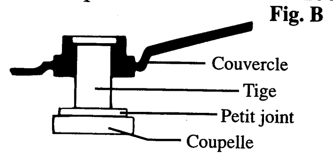


Fig. B

7. Replacez le joint d'étanchéité dans sa rainure en vous assurant de bien ajuster le joint sous le cran d'arrêt situé sur le bord intérieur du couvercle (Fig. D).

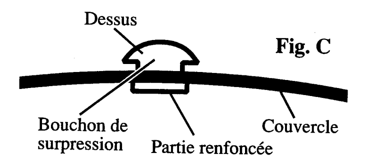


Fig. C

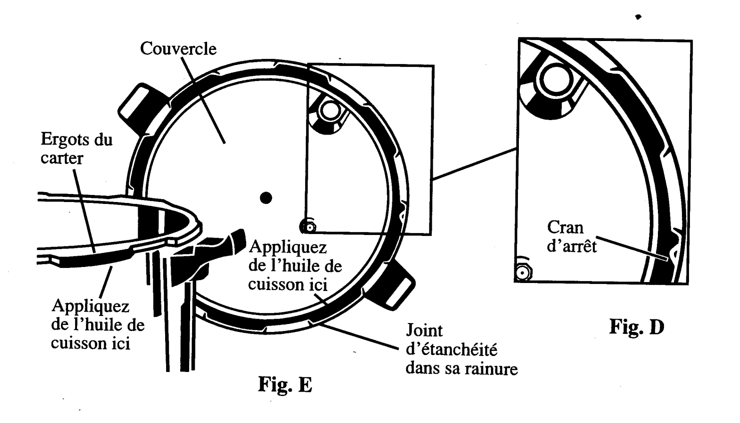


Fig. E

Fig. D

8. Le joint d'étanchéité est pré-lubrifié. Au besoin, pour faciliter l'ouverture et la fermeture du couvercle, vous pouvez appliquer une très mince couche d'huile de cuisson sur le joint d'étanchéité et sur l'envers des ergots du carter (Fig. E). Le couvercle doit s'ouvrir et se fermer facilement lorsque vous suivez les directives à la page 8.

9. Pour fixer le manomètre au couvercle de l'autoclave, retirez d'abord l'écrou, la rondelle de métal et le joint de compression blanc du bout fileté du manomètre. Puis, tournez le couvercle à l'envers et à partir du fond, insérez le bout fileté du manomètre dans l'orifice au centre du couvercle jusqu'à ce que la base de métal s'assoie sur le couvercle. Tenez le manomètre en place puis placez le joint (il doit s'asseoir dans le trou du couvercle), la rondelle de métal et ensuite l'écrou sur le bout fileté du manomètre (Fig. F) et serrez avec vos doigts. Au besoin, serrez légèrement l'écrou avec une clé.

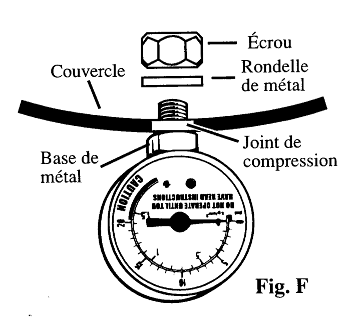


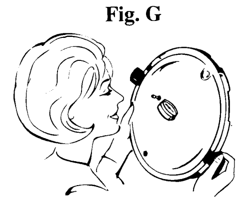
Fig. F

COMMENT UTILISER VOTRE AUTOCLAVE

IMPORTANT : Lisez attentivement les directives suivantes. N'essayez pas d'utiliser votre autoclave avant d'avoir lu ces directives.

- Avant d'utiliser votre autoclave pour la première fois, nettoyez-le en suivant les directives aux pages 5 et 6.

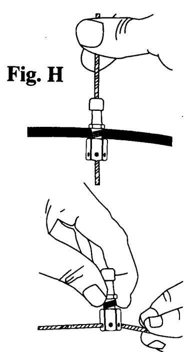
Fig. G



- Assurez-vous que la soupape d'évacuation n'est pas bloquée avant chaque utilisation en tenant le couvercle devant une source de lumière et en regardant à travers la soupape d'évacuation (Fig. G). Si la soupape d'évacuation est bloquée, l'excédent de pression ne pourra pas s'échapper. Alors, la pression pourrait s'accumuler à des niveaux dangereux. La pression continuera de monter jusqu'à ce que le bouchon de surpression soit poussé à l'extérieur de son ouverture dans le couvercle. Par conséquent, si la soupape d'évacuation est bloquée ou partiellement bloquée, nettoyez-la à l'aide d'une petite

brosse ou d'un nettoie-pipe (Fig. H). Nettoyez aussi l'écrou de la soupape d'évacuation tel qu'il est illustré.

◆ Le manomètre indique la bonne pression pour la mise en conserve ou la cuisson (Fig. I). L'aiguille se déplace sur le cadran lorsque la pression augmente ou diminue à l'intérieur de l'autoclave. Le régulateur de pression a été conçu pour osciller à une pression de 15 livres seulement.


Fig. H

◆ Ne frappez pas le bord du carter de l'autoclave avec un ustensile de cuisine puisque vous pourriez causer des entailles qui endommageraient le bord et permettraient à la vapeur de s'échapper.

◆ Utilisez l'autoclave sur un brûleur ou une cuisinière de niveau seulement. L'usage de l'autoclave sur un brûleur ou une cuisinière incliné peut nuire au fonctionnement du régulateur de pression. **Mise en garde : N'utilisez pas l'autoclave sur un brûleur à gaz en bouteille extérieur ou sur une cuisinière à gaz à usage extérieur de plus de 12 000 BTU.**

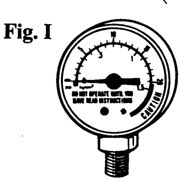


Fig. I

◆ L'ajout d'eau dans un autoclave sec et surchauffé peut fissurer le métal.

◆ L'autoclave a été conçu de manière à ce que son couvercle ne puisse se placer que dans une seule position et tourner uniquement dans le sens indiqué pour se fermer et s'ouvrir. Appuyez sur les poignées du couvercle vers le bas pour comprimer le joint d'étanchéité et pouvoir fermer le couvercle plus facilement. Les mots (**CLOSE V OPEN**) sont gravés sur le dessus du couvercle près de la poignée du couvercle. Alignez le repère « **V** » du couvercle au repère « **Λ** » sur la poignée du

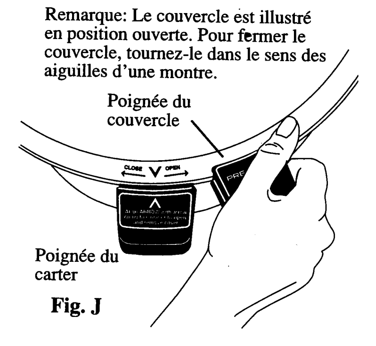
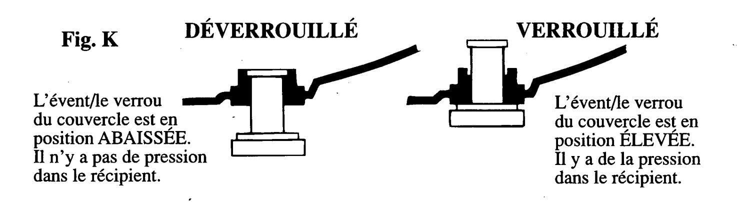


Fig. J

récipient afin de bien aligner le couvercle au récipient. Tournez le couvercle dans le sens indiqué pour fermer jusqu'à ce que la poignée soit centrée directement au-dessus de la poignée du carter. Ne tournez pas le couvercle au-delà de ce point (Fig. J).

Lorsque le couvercle est tourné en position fermée, l'évent/le verrou du couvercle glisse sous la bride de blocage. Lorsque les poignées sont alignées, les unes au-dessus des autres, le régulateur de pression est sur la soupape d'évacuation et, lorsque l'autoclave est chauffé, la pression commence à s'accumuler à l'intérieur. Alors, l'évent/le verrou du couvercle se soulève et verrouille le récipient. Le couvercle demeurera verrouillé tant qu'il y aura de la pression à l'intérieur de l'autoclave. Lorsque la pression est complètement réduite, l'évent/le verrou du couvercle descend permettant d'ouvrir l'autoclave (Fig. K).



Si le couvercle n'est pas suffisamment tourné en position fermée (les poignées du couvercle directement au-dessus des poignées du récipient), l'évent/le verrou du couvercle ne se soulèvera que légèrement et la vapeur continuera de s'en échapper, empêchant la pression de s'accumuler.

◆ (Durant la **mise en conserve,** il est nécessaire de laisser l'air s'échapper de l'autoclave avant de placer le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation. Consultez la page 14, l'étape 7.) Le régulateur de pression est placé sur la soupape d'évacuation aussitôt que le couvercle est bien fermé pendant la **cuisson.** Durant la mise en conserve ou la cuisson, de l'humidité peut apparaître près du régulateur de pression, du bouchon de surpression et de l'évent/du verrou du couvercle. Cet effet est habituellement causé par la condensation, mais il ne nuit pas au fonctionnement de l'autoclave.

Pour réduire la pression à la fin de la période de mise en conserve ou de cuisson, éteignez le brûleur de la cuisinière et retirez l'autoclave de la source de chaleur. Refroidissez selon les consignes de la recette. La pression est totalement réduite lorsque l'évent/le verrou du couvercle est abaissé et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur de pression est incliné. **Ne retirez pas le régulateur de pression tant que la pression n'est pas totalement réduite. Retirez toujours le régulateur de pression avant d'ouvrir l'autoclave.**

Si l'évent/le verrou du couvercle demeure en position élevée, il pourrait encore y avoir de la pression dans l'autoclave. Ne retirez pas le régulateur de pression tant que l'évent/le verrou du couvercle n'a pas chuté et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur de pression est incliné. Ne forcez pas le couvercle pour l'ouvrir. Vous pouvez frapper légèrement l'évent/le verrou du couvercle avec une cuillère. S'il y a encore de la pression à l'intérieur de l'autoclave, la vapeur s'échappera et l'évent/le verrou du couvercle se relèvera. Continuez de refroidir l'autoclave jusqu'à ce que l'évent/le verrou du couvercle s'abaisse.

CONSEIL UTILE : Pour vous aider à comprendre le fonctionnement de l'autoclave et de l'autocuiseur, versez 4 tasses d'eau dans l'autoclave et suivez les directives, étape par étape, en commençant à l'étape 5 de la page 14. Pour utiliser réellement l'autoclave/l'autocuiseur, suivez les directives complètes commençant à la page 13 pour la mise en conserve et à la page 52 pour la cuisson sous pression.

LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION

Le ministère de l'Agriculture des États-Unis à Washington D.C. recommande l'usage de l'autoclave comme étant la seule méthode sans danger pour la mise en conserve des aliments peu acides, notamment les légumes, les viandes et la volaille.

Partout autour de nous, les micro-organismes invisibles sont présents. Les fruits, les légumes et les viandes contiennent des micro-organismes de façon naturelle et pourtant, ils ne posent pas de problème à moins que les aliments ne soient laissés à l'air pendant de longues périodes de temps, causant la détérioration des aliments. C'est ainsi que la nature nous informe que les aliments ne sont plus propres à la consommation.

Il existe quatre agents de détérioration des aliments : les enzymes, la moisissure, les champignons et les bactéries. La mise en conserve interrompt le cycle naturel de la détérioration de manière à ce que les aliments soient conservés sans danger. Les moisissures, les enzymes et les champignons sont détruits à des températures inférieures à 212 °F, la température à laquelle l'eau bout (sauf dans les régions montagneuses). Par conséquent, la stérilisation par eau bouillante est suffisante pour détruire ces agents.

Cependant, les bactéries ne sont pas facilement détruites. La bactérie Clostridium botulinum produit une spore fabriquant une toxine causant le botulisme. Cette spore n'est pas détruite à 212 °F. De plus, en l'absence d'air, la bactérie se développe sur les aliments hypoacides. Pour obtenir des produits sans danger, les aliments hypoacides doivent être préparés à 240 °F, une température ne pouvant être atteinte qu'avec un autoclave.

Durant le processus de la mise en conserve sous pression, une partie de l'eau de l'autoclave est transformée en vapeur, créant ainsi une pression à l'intérieur du récipient. Alors que la pression augmente, la température augmente, une pression de 5 livres permet d'atteindre 228 °F, une pression de 10 livres 240 °F et une pression de 15 livres 250 °F. Cette chaleur pressurisée détruit les spores bactériennes potentiellement dangereuses. Alors que les bocaux refroidissent, un vide se crée, scellant les aliments à l'intérieur et empêchant de nouveaux micro-organismes d'entrer dans les bocaux et de détériorer les aliments.

Comme mesure de sécurité contre l'usage d'aliments en conserve pouvant s'être détériorés sans que ça soit détectable immédiatement, faites

bouillir tous les aliments hypoacides et les tomates pendant 10 minutes à des altitudes inférieures à 1 000 pieds. Prolongez la durée de l'ébullition d'une minute par 1 000 pieds de plus d'altitude.

Très souvent, les odeurs ne pouvant pas être détectées à partir d'un produit froid deviennent évidentes par ces méthodes. Si, après l'ébullition, les aliments ont une odeur désagréable ou n'ont pas belle apparence, **jetez-les sans y goûter.**

BOCAUX MASON : Bien qu'il existe des styles et des formes variées de bocaux en verre sur le marché, seul les bocaux Mason sont recommandés pour la mise en conserve à la maison. Les bocaux Mason sont offerts en format d'une demi-chopine, une chopine et une pinte. Ils ont un col fileté sur lequel un couvercle peut être vissé. Pour connaître la quantité de bocaux que votre autoclave peut contenir, consultez le tableau ci-après. Vous pouvez obtenir de l'information additionnelle du fabricant des bocaux Mason.

COUVERCLES DES BOCAUX MASON : Le couvercle à vide en deux pièces comprend une plaque de métal maintenue en place par une bande filetée. Un composé caoutchouté sous le couvercle forme un joint durant la mise en conserve. Suivez le mode d'emploi du fabricant pour utiliser le couvercle en deux pièces et tester si le joint est étanche. Si le couvercle n'est pas scellé totalement, refaites le processus en entier ou consommez les aliments immédiatement. Pour plus d'information, référez-vous aux directives du fabricant des couvercles.

QUANTITÉ DE BOCAUX DANS L'AUTOCLAVE (contenance maximale)

MODÈLE dont le numéro commence par	½ chopine	1 chopine	1 pinte
0175	24	10	7
0178	24	20	7

Veuillez noter que pour placer les bocaux d'une demi-chopine et d'une chopine sur deux étages, consultez la page 46.

COMMENT FAIRE LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION DES ALIMENTS

IMPORTANT : Lisez attentivement les directives suivantes. N'essayez pas d'utiliser votre autoclave avant d'avoir lu ces directives.

Suivez les directives, étape par étape, pour faire de la mise en conserve à l'aide de votre autoclave. Préparez les aliments selon les instructions d'une recette en particulier.

1. La première étape de la mise en conserve sous pression consiste à assembler l'équipement de mise en conserve. Assurez-vous que votre autoclave est parfaitement propre et qu'il fonctionne correctement. Avant la saison de la mise en conserve, vérifiez la précision du manomètre (consultez la page 19, l'étape 9). Vérifiez aussi le joint d'étanchéité, le bouchon de surpression et le petit joint de caoutchouc de l'évent/du verrou du couvercle. Remplacez ces pièces lorsqu'elles deviennent dures, déformées, craquées, usées, piquées ou anormalement molles (consultez la page 19, l'étape11).

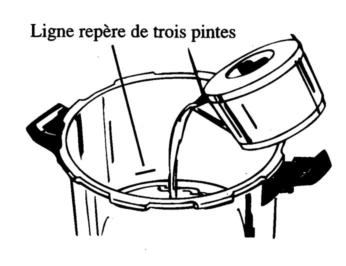
2. Assurez-vous que les bocaux Mason n'ont pas d'entailles ou de fissures et que les bords ne sont pas coupants. Assurez-vous que les bandes filetées ne sont pas bosselées ou rouillées. N'utilisez que des bocaux, des couvercles et des bandes en parfaite condition afin d'obtenir une fermeture hermétique.

   Lavez et rincez les bocaux, les plaques et les bandes. Versez de l'eau chaude dans les bocaux et mettez-les de côté jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Suivez les directives de fermeture du fabricant à l'aide des bandes et des plaques.

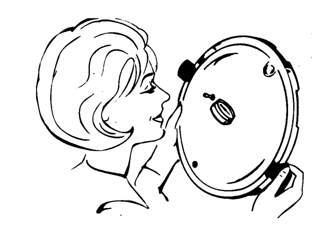
3. Choisissez des aliments frais et fermes. Triez les aliments selon leur grosseur. Lavez-les à fond. Préparez-les selon la recette. Remplissez rapidement les bocaux Mason chauds d'aliments et de liquide au niveau recommandé. Laissez un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux de fruits. TOUS les légumes et TOUTES les viandes nécessitent un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux en raison de leur expansion durant la mise en conserve.

   Éliminez les bulles d'air avec une spatule propre qui n'est pas en métal. Essuyez le bord d'étanchéité avec un chiffon humide.

   Ajustez les bandes selon les directives de fermeture du fabricant.



4. Versez trois pintes d'eau bouillante dans l'autoclave, placez-y la grille et les bocaux. Pour empêcher l'eau de tacher les bocaux, ajoutez à l'eau dans l'autoclave 2 c. à table de vinaigre blanc. Utilisez toujours la grille de mise en conserve. Les bocaux pourraient briser s'ils sont posés directement sur le fond de l'autoclave.



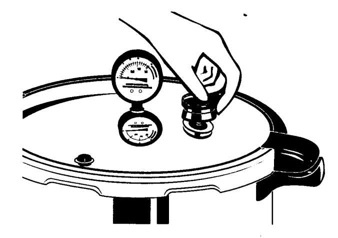
5. Avant de placer le couvercle sur l'autoclave, regardez à travers la soupape d'évacuation pour vous assurer qu'elle n'est pas bloquée. Pour nettoyer la soupape d'évacuation, passez un nettoie-pipe ou une petite brosse à travers l'ouverture.



6. Placez le couvercle sur l'autoclave, alignez le repère « **V** » du couvercle au repère « **Λ** » de la poignée du récipient et fermez-le solidement en tournant dans le sens indiqué pour fermer (dans le sens des aiguilles d'une montre). **Les poignées du couvercle doivent être centrées sur les poignées du récipient.**

7. Laissez l'air s'échapper de l'autoclave et des bocaux en réglant la chaleur à un réglage relativement élevé pour obtenir un débit libre de vapeur à partir de la soupape d'évacuation. Consultez le manuel d'utilisation de votre cuisinière pour connaître le réglage de chaleur recommandé. Réduisez la chaleur pour maintenir un débit de vapeur modéré. Pour la mise en conserve, laissez la vapeur se libérer pendant 10 minutes.

8. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation. Réglez le brûleur de la cuisinière à un réglage de chaleur relativement élevé, pour la plupart des cuisinières et des autoclaves, jusqu'à ce que le manomètre enregistre la pression désirée.

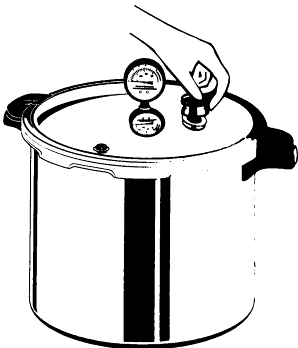


9. Le temps de traitement commence lorsque le manomètre enregistre la bonne pression. Réglez la chaleur pour maintenir la bonne pression par livres sur le manomètre.

10. À la fin du temps de traitement, éteignez le brûleur et retirez l'autoclave de la source de chaleur. **Laissez la pression chuter d'elle-même, ne refroidissez pas l'autoclave rapidement.** La pression est totalement réduite lorsque l'évent/le verrou du couvercle et le bouchon de surpression ont chuté et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur de pression est incliné. N'utilisez pas le manomètre comme indicateur lorsque la pression est complètement réduite. Il n'est pas recommandé de tenter d'accélérer le refroidissement de l'autoclave en plaçant des chiffons mouillés sur le couvercle, en plaçant l'autoclave dans l'eau, en le plaçant dans un courant d'air ou sur une surface froide. Si la pression à l'intérieur de l'autoclave est réduite plus rapidement que celle dans les bocaux, ceux-ci pourraient se briser.

11. Lorsque la pression est complètement réduite, retirez le régulateur de pression de la soupape d'évacuation et laissez l'autoclave refroidir pendant 10 minutes. **Ne** retirez **pas** le régulateur de pression tant que la pression n'est pas complètement réduite et que l'évent/le verrou du couvercle ne s'est pas abaissé. Retirez **toujours** le régulateur de pression avant d'ouvrir le couvercle.

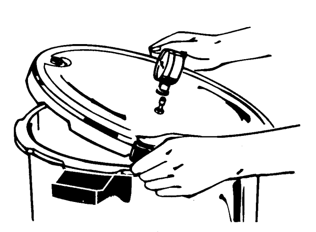
12. Pour retirer le couvercle, tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il atteigne la butée d'arrêt. Les poignées du couvercle dépasseront celles du récipient.





Si le couvercle semble coller ou difficile à tourner, ne le forcez pas pour l'ouvrir. Dans ce cas, il pourrait y avoir encore de la pression dans l'autoclave. En cas de doute, à savoir si la pression est complètement réduite, laissez l'autoclave reposer jusqu'à ce qu'il soit froid avant de retirer le couvercle.

13. Pour ouvrir le couvercle de l'autoclave, soulevez-le vers vous pour maintenir la vapeur loin de vous.



14. Retirez les bocaux de l'autoclave. Pour les refroidir, placez-les sur une planche ou un chiffon loin des courants d'air. Lorsque les bocaux sont froids, vérifiez-en l'étanchéité, retirez les bandes filetées, essuyez les bocaux, étiquetez-les, datez-les et rangez-les dans un endroit frais et sec.

SOINS ET ENTRETIEN

1. Pour conserver la surface extérieure de l'autoclave brillante, nettoyez-la à l'aide d'un bon poli à métaux ou nettoyez-la tout simplement à l'eau et au savon. Le fer et les divers minéraux de l'eau et des aliments peuvent noircir l'intérieur de l'autoclave, mais cette décoloration n'altérera aucunement les aliments qui y sont cuits. Ces taches peuvent être éliminées en utilisant une solution d'eau et de crème de tartre. Pour chaque pinte d'eau, utilisez 1 c. à soupe de crème de tartre. Versez suffisamment de la solution dans l'autoclave pour couvrir la décoloration (ne remplissez pas l'autoclave au-delà des deux tiers), puis fermez hermétiquement le couvercle. Placez le régulateur sur la soupape d'évacuation et chauffez l'autoclave jusqu'à ce que la pression atteigne 15 livres. Retirez l'autoclave du brûleur puis laissez-le reposer pendant deux à trois heures.

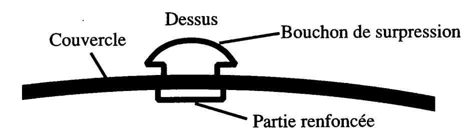
   Retirez le régulateur, ouvrez l'autoclave et videz-en le contenu. Récurez vigoureusement l'intérieur à l'aide d'un tampon à récurer en

laine d'acier imprégné de savon. Lavez, rincez et séchez. En raison de la nature acide de l'approvisionnement en eau de certaines régions, la détérioration de la surface intérieure de l'autoclave est possible. Pour minimiser cet effet, récurez parfaitement l'intérieur du récipient avec un nettoyant abrasif au moins une fois par année.

2. À chaque fois que l'autoclave est lavé, retirez le joint d'étanchéité, lavez-le à l'eau tiède et savonneuse, rincez-le, séchez-le et replacez-le dans le couvercle.

3. L'évent/le verrou du couvercle peut être retiré à l'occasion pour être nettoyé ou pour remplacer le petit joint (consultez la page 6). Lavez toutes les pièces à l'eau chaude et savonneuse. Utilisez un chiffon doux ou une petite brosse en nylon pour nettoyer l'orifice du couvercle. Le petit joint doit être en place lors du remontage de l'évent/du verrou du couvercle.

4. Vous pouvez retirer le bouchon de surpression pour le nettoyer en le repoussant dans son ouverture à partir du dessus du couvercle. Après le nettoyage, insérez le bouchon en poussant son côté bombé dans l'ouverture à partir du dessous du couvercle jusqu'à ce que le bord soit parfaitement et uniformément assis contre le dessus du couvercle. Lorsque le bouchon de surpression est correctement installé, le mot (TOP) est visible sur le bouchon de surpression lorsqu'on le regarde à partir de l'extérieur du couvercle. La partie renfoncée du bouchon de surpression est visible lorsqu'on regarde le dessous du couvercle.



Si le bouchon de surpression est forcé hors de l'ouverture du couvercle en raison de l'excédent de pression pendant la cuisson ou la mise en conserve, il est important de téléphoner au Service aux consommateurs au 1 800 877-0441. **Ne tentez pas de replacer le bouchon de surpression relâché.**

5. Lorsque l'autoclave est inutilisé, inversez le couvercle sur le récipient et rangez-le dans un endroit sec. Ranger l'autoclave avec son couvercle verrouillé peut favoriser la formation d'odeurs désagréables et déformer le joint d'étanchéité.

6. **Pour garantir le fonctionnement sans danger et le rendement satisfaisant de l'autoclave,** remplacez le bouchon de surpression à chaque fois que vous remplacez le joint d'étanchéité ou avant qu'il ne devienne dur, déformé, fendillé, usé ou piqué. Remplacez le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression au moins à tous les trois ans. À défaut de suivre ces consignes, des blessures corporelles et des dommages matériels pourraient survenir.
7. Si les poignées du récipient ou du couvercle deviennent lâches, serrez-les à l'aide d'un tournevis.
8. En cas de fuite d'humidité ou de vapeur pendant l'usage de votre autoclave, vérifiez les causes possibles suivantes :

   ◆ Au début de la cuisson ou de la mise en conserve, il est normal qu'il y ait formation d'une petite quantité d'humidité sous le régulateur de pression. La condensation est le résultat d'une température trop faible du régulateur de pression en comparaison à celle de l'autoclave. Une condensation excessive continue peut être le signe que la soupape d'évacuation est lâche : dans ce cas, resserrez-la à l'aide d'une clé anglaise.

   ◆ Habituellement, les fuites entre le couvercle et le récipient sont causées par le rétrécissement du joint d'étanchéité après un usage prolongé. Remplacez le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression.

   ◆ Au début de la cuisson ou de la mise en conserve, il est normal qu'il y ait une légère fuite autour de l'évent/du verrou du couvercle. Si la fuite persiste, c'est peut-être parce que les poignées du couvercle ne sont pas bien alignées à celles du récipient et, par conséquent, que le verrou du couvercle ne s'enclenche pas facilement (consultez la page 9). À l'occasion, nettoyez l'évent/le verrou du couvercle pour vous assurer qu'il fonctionne correctement (consultez la page 6). Remplacez le petit joint s'il est fendu ou écorché.

   ◆ Au début de la cuisson ou de la mise en conserve, une petite quantité de vapeur ou d'humidité peut être visible autour du bouchon de surpression. Elle disparaîtra lorsque le bouchon de surpression se scellera. Si la fuite continue, nettoyez ou remplacez le bouchon de surpression (consultez la page 17).

N'utilisez pas votre autoclave si la fuite continue. Si les étapes précédentes ne permettent pas de corriger le problème, retournez l'appareil au complet au Service technique Presto (consultez la page 80).

9. Le manomètre est un instrument délicat devant être manipulé avec soin. N'immergez pas le couvercle et ne laissez pas le manomètre toucher à un liquide. La précision du manomètre doit être vérifiée avant chaque saison de mise en conserve et si l'une des situations suivantes est survenue ou existe : le couvercle a été submergé dans l'eau ou est tombé, le tube indicateur en verre est brisé ou est tombé, des pièces sont rouillées, l'aiguille n'est pas située sur le repère « 0 » ou, vous croyez que le manomètre est peut-être imprécis. Retirez le manomètre avec soin et envoyez-le au Service technique Presto. Consultez l'Information de service à la page 80. Un manomètre précis est nécessaire pour empêcher de gaspiller la nourriture et de causer des empoisonnements alimentaires.

10. Si l'autoclave devient difficile à ouvrir ou à fermer, remplacez le joint d'étanchéité.

11. **IMPORTANT :** Le joint d'étanchéité, le bouchon de surpression et le petit joint de caoutchouc de l'évent/du verrou du couvercle peuvent rétrécir, devenir durs, déformés, fendus, usés ou piqués en raison de l'usage normal. L'exposition à une chaleur élevée, notamment celle d'un brûleur chaud ou du dessus d'une cuisinière, accélérera leur détérioration. Dans ce cas, remplacez le joint d'étanchéité, le bouchon de surpression et le petit joint de caoutchouc de l'évent/du verrou du couvercle. Remplacez le joint d'étanchéité et le bouchon de surpression au moins à tous les trois ans.

    Avant d'insérer le joint d'étanchéité neuf, nettoyez la rainure du joint à l'aide d'une brosse. Pour garantir le fonctionnement sans danger de votre autoclave, il est recommandé de remplacer le bouchon de surpression à chaque fois que le joint d'étanchéité est remplacé.

    Tout entretien nécessaire de l'appareil, autre que l'entretien et le nettoyage domestique normal, doit être exécuté par le Service technique Presto (consultez la page 80).

LA MISE EN CONSERVE DES FRUITS ET DES TOMATES

Les fruits et les tomates peuvent être traités par l'usage d'un autoclave ou de la mise en conserve par eau bouillante. La méthode de mise en conserve sous pression pour les fruits et les tomates assure un traitement thermique équivalent au traitement beaucoup plus long de la méthode de mise en conserve par eau bouillante.

Choisissez des fruits ou des tomates fermes, bien mûrs, mais pas mous. Ne mettez pas en conserve des aliments trop mûrs. Certains fruits ont tendance à noircir pendant leur préparation. Pour prévenir le noircissement, placez les fruits dans une solution d'acide ascorbique (1 c. thé d'acide ascorbique par gallon d'eau) ou utilisez des mélanges d'acide ascorbique ou d'acide citrique selon le mode d'emploi de l'emballage du produit utilisé.

Bien que les fruits aient une couleur, une forme et une saveur meilleures lorsqu'ils sont mis en conserve avec du sucre, vous pouvez les mettre en conserve sans sucre si vous le voulez. Le sucre sert à rehausser la saveur. Il n'est pas utilisé en concentration assez importante pour agir comme agent de conservation.

Pour la mise en conserve, il est préférable d'utiliser le sucre blanc plutôt que de la cassonade. Vous pouvez remplacer jusqu'à la moitié de la quantité de sucre en utilisant un sirop de maïs léger ou du miel.

Si vous désirez utiliser des succédanés de sucre, suivez le mode d'emploi de l'emballage du produit utilisé.

La quantité de sucre nécessaire pour préparer des sirops dépend de l'acidité du fruit ou des goûts de la famille. N'oubliez pas que les fruits chauffés libèrent une partie de leur jus diluant ainsi le sirop selon la jutosité des fruits.

SIROP POUR LES FRUITS MIS EN CONSERVE

SIROP	SUCRE NÉCESSAIRE PAR PINTE DE LIQUIDE	QUANTITÉ DE SIROP OBTENUE
Très léger	1 tasse	4½ tasses
Léger	2 tasses	5 tasses
Moyen	3 tasses	5½ tasses
Épais	4¾ tasses	6½ tasses

Chauffez le sucre avec de l'eau ou du jus jusqu'à ce qu'il soit dissous. Ajoutez les fruits et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Versez les fruits dans des bocaux Mason propres en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez de liquide chaud en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Le liquide peut être du sirop, de jus de fruit ou simplement de l'eau ordinaire. Pour connaître les étapes à suivre pour la mise en conserve à l'eau bouillante, référez-vous à la page 46.

Lorsque vous faites de la mise en conserve sous pression à une altitude de 2 000 pieds ou moins, ou en utilisant la méthode à l'eau bouillante à une altitude de 1 000 pieds ou moins, suivez la recette spécifique à l'aliment. Lorsque vous faites de la mise en conserve sous pression à une altitude plus élevée, référez-vous aux tableaux ci-après.

Tableau des altitudes pour la mise en converse sous pression de fruits et de tomates

Altitude	Chopines et pintes	
2 001 à 4 000 pieds	7 lb	7 lb
4 001 à 6 000 pieds	8 lb	8 lb
6 001 à 8 000 pieds	9 lb	9 lb

Le temps de traitement est le même à toutes les altitudes.

Tableau des altitudes pour la mise en conserve à l'eau bouillante de fruits et de tomates

Altitude	Chopines et pintes
1 001 à 3 000 pieds	Augmenter le temps de traitement de 5 minutes
3 001 à 6 000 pieds	Augmenter le temps de traitement de 10 minutes
6 001 à 8 000 pieds	Augmenter le temps de traitement de 15 minutes

RECETTE DE MISE EN CONSERVE : FRUITS ET TOMATES

POMMES

Lavez, pelez et coupez les pommes en morceaux. Pour les empêcher de brunir pendant leur préparation, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (1 c. à thé d'acide ascorbique par gallon d'eau). Égouttez-les

bien. Faites bouillir les pommes dans un sirop léger ou de l'eau pendant 5 minutes. Versez les pommes chaudes dans des bocaux Mason propres et chauds, en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez les pommes de sirop chaud ou d'eau chaude en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 8 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 20 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

COMPOTE DE POMMES

Lavez, pelez et évidez les pommes. Si vous le voulez, pour empêcher les pommes de brunir pendant que vous les tranchez, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (1 c. à thé d'acide ascorbique par gallon d'eau). Égouttez-les bien. Versez les tranches dans une casserole. Ajoutez ½ tasse d'eau. Faites cuire les pommes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Passez-les au moulin ou au tamis. Sucrez au goût. Réchauffez la purée jusqu'au point d'ébullition et versez-la dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 8 minutes de traitement pour les chopines et 10 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 15 minutes de traitement pour les chopines et 20 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

ABRICOTS

Lavez des abricots fermes et bien mûrs. Si vous désirez peler les abricots, trempez-les pendant une minute dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide et pelez-les. Coupez les abricots en deux et retirez le noyau. Pour empêcher les abricots de brunir, placez-les dans une solution d'acide

ascorbique (1 c. à thé d'acide ascorbique par gallon d'eau). Égouttez-les bien. Chauffez les abricots dans un sirop très léger, léger ou moyen ou dans l'eau (consultez la page 20). Versez les abricots chauds, face vers le bas, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau ou de sirop bouillant en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 10 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 20 minutes de traitement pour les chopines et 25 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

BAIES (SAUF LES FRAISES)

Lavez soigneusement les baies fermes en retirant les chapeaux et les tiges. Chauffez les baies dans l'eau bouillante pendant 30 secondes puis égouttez-les. Versez les baies chaudes dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau ou de sirop bouillant en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 8 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 15 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

CERISES

Lavez les cerises et retirez les tiges. Si vous le voulez, dénoyautez les cerises. Si vous faites la mise en conserve de cerises entières, piquez chacune d'elles à l'aide d'une aiguille propre pour les empêcher de se fendre. Chauffez les cerises dans ½ tasse d'eau ou de sirop par pinte de cerises. Couvrez la casserole et amenez à ébullition. Versez les cerises chaudes et le liquide de cuisson dans des bocaux Mason propres et chauds

en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 8 minutes de traitement pour les chopines et 10 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 15 minutes de traitement pour les chopines et 20 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

PÊCHES

Lavez les pêches bien mûres, sans être molles. Amollissez la peau en trempant les pêches pendant une minute dans l'eau bouillante puis dans l'eau froide. Pelez les pêches, coupez-les en deux et retirez les noyaux. Si vous le voulez, tranchez-les. Pour empêcher les pêches de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (1 c. à thé d'acide ascorbique par gallon d'eau). Égouttez-les bien. Chauffez les pêches dans un sirop très léger, léger ou moyen ou dans l'eau (consultez la page 20). Versez les pêches chaudes, face vers le bas, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau ou de sirop bouillant en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 10 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 20 minutes de traitement pour les chopines et 25 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

POIRES

Lavez les poires, pelez-les, coupez-les en deux sur la longueur et évidez-les. Pour empêcher les poires de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (1 c. à thé d'acide ascorbique par gallon d'eau). Égouttez-les bien. Faites bouillir les poires pendant 5 minutes dans un sirop très léger, léger ou moyen ou de l'eau (consultez la page 20).

Versez les poires chaudes dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau ou de sirop bouillant en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 10 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 20 minutes de traitement pour les chopines et 25 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

PRUNES

Lavez des prunes fermes et mûres. Retirez les tiges. Si vous désirez mettre en conserve les prunes entières, piquez le côté de chacune d'elles avec une fourchette. Les variétés à noyaux non adhérents peuvent être coupées en deux et dénoyautées. Chauffez les prunes dans un sirop très léger, léger ou moyen ou de l'eau (consultez la page 20). Faites bouillir pendant 2 minutes, couvrez la casserole et laissez reposer pendant 20 à 30 minutes. Versez les prunes chaudes dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau ou de sirop bouillant en laissant un espace de ½ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 10 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 20 minutes de traitement pour les chopines et 25 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

RHUBARBE

Lavez des jeunes tiges de rhubarbe tendres. Retirez les bouts et coupez en morceaux de ½ pouce. Ajoutez ½ tasse de sucre par pinte de rhubarbe. Laissez reposer jusqu'à ce que le jus apparaisse. Chauffez lentement la rhubarbe jusqu'au point d'ébullition. Versez la rhubarbe chaude dans

des bocaux Mason propres et chauds en laissant ½ pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 8 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 15 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

TOMATES—ENTIÈRES OU EN MOITIÉS
(crues sans ajout de liquide)

Choisissez des tomates moyennes, lisses, fermes et mûres. Lavez-les. Amollissez la peau en trempant les tomates dans l'eau bouillante pendant une minute puis dans l'eau froide. Pelez les tomates et retirez les extrémités pédonculaires. Laissez les tomates entières ou coupez-les en deux. Ajoutez 2 c. à table de jus de citron en bouteille ou ½ c. à thé d'acide citrique par pinte de tomates. Pour les chopines, utilisez 1 c. à table de jus de citron en bouteille ou ¼ c. à thé d'acide citrique. Si vous le désirez, ajoutez 1 c. à thé de sel à chaque pinte et ½ c. à thé à chaque chopine. Versez les tomates crues dans les bocaux en pressant jusqu'à ce que les espaces soient remplis de jus et en laissant ½ pouce d'espace dans le haut des bocaux. Laissez ½ pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 40 minutes de traitement pour les chopines et les pintes **OU** à 11 lb de pression, 25 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 85 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

JUS DE TOMATES

Lavez des tomates mûres et juteuses. Retirez les extrémités pédonculaires et coupez les tomates en morceaux. Pour empêcher le jus de se séparer, coupez rapidement environ 1 lb de tomates en quartiers et versez-les directement dans la casserole. Amenez immédiatement à ébullition pendant que vous écrasez les tomates. Continuez d'ajouter lentement au mélange bouillonnant des tomates fraîchement coupées en quartier et des les écraser. Assurez-vous que le mélange bouillonne sans cesse et vigoureusement tout en ajoutant le reste des tomates. Laissez mijoter pendant 5 minutes après l'ajout de toutes les tomates. Si la séparation du jus ne vous préoccupe pas, vous n'avez qu'à trancher les tomates ou à les couper en quartiers et à les verser dans une large casserole. Écrasez-les, chauffez-les et faites-les mijoter pendant 5 minutes avant d'en faire du jus. Pressez le jus chaud dans un tamis ou un moulin pour retirer les peaux et les pépins. Ajoutez 2 c. à table de jus de citron en bouteille ou ½ c. à thé d'acide citrique à chaque pinte. Ajoutez 1 c. à table de jus de citron en bouteille ou ¼ c. à thé d'acide citrique à chaque chopine. Chauffez de nouveau le jus jusqu'à ébullition. Si vous le désirez, ajoutez 1 c. à thé de sel pour chaque pinte et ½ c. à thé de sel à chaque chopine. Versez le jus de tomates chaud dans les bocaux en laissant un espace de ½ pouce dans les haut des bocaux. Ajustez les couvercles aux bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 20 minutes de traitement pour les chopines et les pintes **OU** à 11 lb de pression, 15 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 35 minutes de traitement pour les chopines et 40 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

SAUCE AUX TOMATES

Préparez les tomates selon la recette du jus de tomates (voyez la recette ci-dessus). Chauffez-les dans une grande casserole jusqu'à ce que la sauce ait atteint la consistance désirée. Faites mijoter jusqu'à ce que le volume ait réduit d'environ un tiers pour obtenir une sauce claire ou d'environ la moitié pour obtenir une sauce épaisse. Versez la sauce dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace libre de

½ pouce dans le haut des bocaux. Ajoutez 2 c. à soupe de jus de citron en bouteille ou ½ c. à thé d'acide citrique par pinte. Ajoutez 1 c. à soupe de jus de citron en bouteille ou ¼ c. à thé d'acide citrique par chopine. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Mise en conserve sous pression – À 6 lb de pression, 20 minutes de traitement pour les chopines et les pintes **OU** à 11 lb de pression, 15 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître les livres de pression recommandées.

Mise en conserve à l'eau bouillante – 35 minutes de traitement pour les chopines et 40 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 1 000 pieds d'altitude, consultez la page 21 pour connaître le nombre de minutes recommandé.

SALSA

Traitez la salsa en suivant la méthode à l'eau bouillante. Référez-vous à la page 50 pour connaître une recette de mise en conserve éprouvée.

LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION DES LÉGUMES

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger de mise en conserve des légumes.

Pour la mise en conserve, il vaut mieux de choisir des légumes jeunes, tendres, frais, légèrement immatures plutôt que ceux trop matures. Normalement, il est préférable de mettre les légumes en conserve immédiatement après leur cueillette. En effet, pendant le temps d'attente, la saveur des aliments diminue et souvent des changements de couleur désagréables surviennent. Évitez de meurtrir les légumes puisque les organismes de dégradation des aliments croissent plus rapidement sur les légumes meurtris que sur les légumes sans taches.

Lavez et préparez les légumes frais de jardin comme vous le feriez pour les cuire.

Pour la mise en conserve des légumes crus, versez simplement les légumes préparés dans des bocaux Mason propres et chauds et couvrez d'eau bouillante.

Pour la mise en conserve de légumes cuits, précuisez dans l'eau bouillante jusqu'à ce que les légumes soient chauffés de part en part. Versez les légumes précuits dans des bocaux Mason propres et chauds et couvrez d'eau bouillante. Si possible, l'eau de précuisson doit être utilisée comme liquide pour couvrir les légumes après leur mise en bocaux. Cependant, certains légumes, notamment les légumes verts et les asperges, rendent l'eau de cuisson amère et indésirable à utiliser.

Lorsque vous mettez les légumes en bocaux, laissez 1 pouce d'espace libre dans le haut des bocaux Mason.

Vous pouvez préparer les aliments avec ou sans sel. Si vous désirez utiliser du sel, n'utilisez que du sel pur de mise en conserve. Le sel blanc contient un additif pouvant laisser un dépôt brouillé au fond des bocaux. Si vous le voulez, ajoutez ½ c. à thé de sel de mise en conserve à chaque chopine ou 1 c. à thé par pinte.

Suivez les consignes, étape par étape, commençant à la page 13 sur la mise en conserve. Traitez chaque légume spécifique selon sa recette spécifique ci-après.

Lorsque vous faites de la mise en conserve à une altitude de 2 000 pieds ou moins, faites-le selon une recette spécifique. Lorsque vous le faites à une altitude supérieure, suivez les données du tableau ci-après.

Tableau des altitudes pour la mise en converse sous pression des légumes

Altitude	Chopines et pintes	
2 001 à 4 000 pieds	12 lb	12 lb
4 001 à 6 000 pieds	13 lb	13 lb
6 001 à 8 000 pieds	14 lb	14 lb

Le temps de traitement est le même à toutes les altitudes.

RECETTES DE MISE EN CONSERVE DES LÉGUMES

ASPERGES

Lavez et égouttez les asperges. Coupez les bouts durs et les écailles. Rincez les asperges. Laissez-les entières.ou coupez-les en morceaux.

Appertissage à froid: Versez les asperges crues dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Appertissage à chaud: Couvrez les asperges d'eau bouillante et faites-les bouillir pendant 2 à 3 minutes. Versez les asperges chaudes, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Couvrez d'eau bouillante en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 30 minutes de traitement pour les chopines et 40 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

HARICOTS OU POIS SECS

Triez et jetez les haricots et les pois décolorés. Réhydratez les haricots ou les pois selon l'une des méthodes suivantes :

- Placez les haricots ou les pois secs dans une large casserole et couvrez d'eau. Trempez-les pendant 12 à 18 heures dans un endroit frais. Puis, égouttez-les.
- Couvrez les haricots d'eau bouillante dans une casserole. Faites-les bouillir pendant 2 minutes, retirez-les de l'élément et laissez-les tremper pendant 1 heure. Puis, égouttez-les.

Couvrez les haricots trempés d'eau fraîche et faites-les bouillir pendant 30 minutes.

Appertissage à chaud: Remplissez des bocaux Mason propres et chauds de haricots ou de pois et d'eau de cuisson en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 75 minutes de traitement pour les chopines et 90 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

HARICOTS VERTS, JAUNES OU VARIÉTÉ ITALIENNE

Lavez à fond les jeunes haricots tendres. Retirez les tiges et les extrémités apicales ou les « fils ». Laissez les haricots entiers ou coupez-les en morceaux de 1 pouce.

Appertissage à froid: Versez les haricots crus dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Appertissage à chaud: Couvrez les haricots d'eau bouillante et faites-les bouillir pendant 5 minutes. Versez les haricots chauds, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez d'eau bouillante en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 20 minutes de traitement pour les chopines et 25 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées

HARICOTS DE LIMA FRAIS

Écossez et lavez à fond les jeunes haricots tendres.

Appertissage à froid: Versez les haricots de Lima crus, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux d'une chopine. Pour les pintes, laissez un espace de 1 ½ pouce d'espace dans le haut des bocaux d'une pinte si les haricots sont petits et 1 ¼ pouce d'espace si les haricots sont gros.

Appertissage à chaud: Couvrez les haricots d'eau bouillante, amenez à ébullition. Faites-les bouillir pendant 3 minutes. Versez les haricots chauds, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Couvrez d'eau bouillante en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 40 minutes de traitement pour les chopines et 50 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

BETTERAVES

Coupez les fanes des jeunes betteraves tendres et sucrées en laissant 1 pouce de tige et de racine pour éviter la diffusion de la couleur. Lavez à fond. Couvrez les betteraves d'eau bouillante et faites-les bouillir pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la peau s'enlève aisément. Retirez les peaux, les tiges et les racines. Les petites betteraves peuvent être laissées entières. Coupez les betteraves moyennes ou grosses en cubes ou en tranches de ½ pouce; en tranches très grosses coupées en deux ou en quatre. Tassez les betteraves dans des bocaux Mason propres et chauds

en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau bouillante en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 30 minutes de traitement pour les chopines et 35 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

CAROTTES

Lavez à fond les carottes et grattez les jeunes carottes tendres. Les carottes peuvent être laissées entières, tranchées ou coupées en dés.

Appertissage à froid: Versez les carottes crues dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Appertissage à chaud: Couvrez les carottes d'eau bouillante, amenez à ébullition et laissez-les mijoter pendant 5 minutes. Tassez les carottes chaudes dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Couvrez d'eau bouillante en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 25 minutes de traitement pour les chopines et 30 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

MAÏS ENTIERS

Épluchez les jeunes maïs tendres et fraîchement cueillis, retirez-en les soies et lavez-les. Faites-les blanchir pendant 3 minutes dans l'eau bouillante. Coupez les grains à environ ¾ de la profondeur de l'épi. Ne grattez pas l'épi.

Appertissage à froid: Tassez les maïs crus dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Appertissage à chaud: Pour chaque pinte de maïs, ajoutez 1 tasse d'eau, amenez à ébullition et faites mijoter pendant 5 minutes. Versez les maïs chauds, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux.

Couvrez d'eau bouillante en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 55 minutes de traitement pour les chopines et 85 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

LÉGUMES VERTS

Triez les jeunes légumes verts, tendres et fraîchement cueillis en retirant les feuilles fanées et dures, les tiges et les racines. Lavez les légumes verts à fond. Ne mettez pas en conserve des légumes verts crus. Placez environ 1 lb de légumes verts à la fois dans un sac de coton à fromage et faites-les cuire à la vapeur pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient amollis. Versez les légumes verts chauds, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau bouillante en laissant 1 pouce d'espace dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 70 minutes de traitement pour les chopines et 90 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

CHAMPIGNONS

Coupez les pieds et les parties décolorées des champignons. Trempez-les dans l'eau froide pendant 10 minutes pour éliminer les saletés. Lavez-les à l'eau propre. Laissez les petits champignons entiers; coupez les gros en deux ou en quatre. Dans une casserole, couvrez d'eau les champignons et faites-les bouillir pendant 5 minutes. Tassez les champignons chauds dans les bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Pour obtenir une belle couleur, ajoutez ⅛ c. à thé d'acide ascorbique par chopine. Couvrez d'eau bouillante en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 45 minutes de traitement pour les demi-chopines et les chopines. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

GOMBOS

Lavez et taillez les jeunes gousses de gombos tendres. Retirez les tiges sans couper la gousse si les gombos doivent être mis en conserve en entiers. Si vous le voulez, tranchez les gombos en morceaux de 1 pouce.

Appertissage à chaud: Couvrez les gombos d'eau bouillante et faites-les bouillir pendant 2 minutes. Tassez les gombos chauds dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez d'eau bouillante en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 25 minutes de traitement pour les chopines et 40 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

POIS VERTS

Lavez et écossez les jeunes pois verts et tendres fraîchement cueillis. Rincez-les.

Appertissage à froid: Versez les pois crus, sans les tasser, dans les bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Appertissage à chaud: Couvrez les pois d'eau bouillante et amenez à ébullition. Faites bouillir les pois pendant 2 minutes. Versez les pois chauds, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. N'agitez pas les pois et ne les pressez pas non plus.

Couvrez d'eau bouillante en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 40 minutes de traitement pour les chopines et les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

PIMENTS FORTS OU DOUX
(Y compris les poivrons, les piments du Chili, les piments jalapeño et les piments doux d'Espagne)

Préparation des piments du Chili – Faites deux ou quatre fentes dans chaque piment et faites-les cloquer selon l'une des méthodes suivantes :

- Méthode au four ou sous le grilloir : Placez les piments du Chili dans un four à 400 °F ou sous le grilloir pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que la peau des piments fasse des cloques.
- Méthode sur le dessus de la cuisinière : Couvrez le brûleur chaud, soit à gaz ou électrique, d'un petit treillis métallique épais. Placez les piments sur le brûleur pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que la peau des piments fasse des cloques.

Laissez les piments refroidir. Placez-les dans une casserole et couvrez-les d'un tissu humide pour en faciliter l'épluchage. Après plusieurs minutes, pelez chaque piment. Retirez les tiges et les pépins.

Préparation des autres piments – Retirez les tiges, les pépins et blanchissez les piments pendant 3 minutes.

Appertissage à chaud: Les petits piments peuvent être laissés entiers. Les gros piments peuvent être coupés en quartiers. Versez les piments, sans les tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 35 minutes de traitement pour les chopines. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

PATATES DOUCES

Lavez les patates douces. Faites-les bouillir ou passez-les à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient partiellement molles (de 15 à 20 minutes). Retirez la peau et coupez en morceaux.

MISE EN GARDE : N'écrasez pas et ne réduisez pas en purée. Versez les patates douces chaudes dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau bouillante en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 65 minutes de traitement pour les chopines et 90 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

POMMES DE TERRE BLANCHES

Lavez, grattez et rincez les pommes de terre nouvelles ayant de 1 à 2 ½ pouces de diamètre. Si vous le voulez, coupez-les en cubes de ½ pouce. Pour les empêcher de brunir, placez-les dans une solution d'acide ascorbique (1 c. à thé d'acide ascorbique par 1 gallon d'eau). Égouttez.

Appertissage à chaud: Couvrez les pommes de terre d'eau bouillante, amenez à ébullition et faites bouillir les pommes de terre entières pendant 10 minutes, ou en cubes pendant 2 minutes. Versez les pommes de terre chaudes dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Couvrez d'eau bouillante en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 35 minutes de traitement pour les chopines et 40 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

CITROUILLE ET COURGES D'HIVER

Lavez et épépinez les courges. Coupez-les en tranches de 1 pouce d'épaisseur et pelez-les. Coupez la chair en cubes de 1 pouce. Faites bouillir pendant 2 minutes dans l'eau. MISE EN GARDE : N'écrasez pas et ne réduisez pas en purée. Versez la courge chaude, sans la tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Couvrez d'eau bouillante en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 55 minutes de traitement pour les chopines et 90 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 29 pour connaître les livres de pression recommandées.

LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION DES VIANDES

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger de mise en conserve des viandes.

Pour éviter la contamination à partir de l'abattage jusqu'à la mise en conserve des produits, les viandes doivent être manipulées avec soin. Les animaux doivent être abattus correctement, leur viande mise en conserve rapidement ou conservée au réfrigérateur jusqu'à leur transformation. Si vous abattez votre propre viande, contactez votre conseiller agricole régional pour obtenir tous les renseignements nécessaires sur l'abattage, la réfrigération et la maturation de la viande.

Durant la préparation pour la mise en conserve, assurez-vous que la viande est conservée au froid le plus longtemps possible, manipulez-la rapidement et mettez-la dans les bocaux immédiatement après son appertissage. La plupart des viandes ont besoin d'être essuyées à l'aide d'un chiffon humide. Pour la mise en conserve, utilisez des viandes maigres et retirez le plus de gras possible. Retirez les croquants et les gros os. Coupez la viande en morceaux commodes pour la mise en conserve.

Pour préparer un bouillon, placez les os dans une casserole et couvrez d'eau froide. Faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Jetez les os. Ajoutez le bouillon bouillant aux bocaux contenant la viande ou la volaille précuite.

Les viandes ne doivent pas être brunies à la farine et n'utilisez pas de farine dans le bouillon pour en faire une sauce à verser sur la viande empotée. Versez la viande chaude, sans la tasser, dans des bocaux Mason en laissant un espace de 1 pouce dans le haut des bocaux.

Vous pouvez préparer la viande avec ou sans sel. Si vous désirez utiliser du sel, n'utilisez que du sel pur de mise en conserve. Le sel blanc contient un additif pouvant laisser un dépôt brouillé au fond des bocaux. Si vous le voulez, ajoutez ½ c. à thé de sel de mise en conserve à chaque chopine ou 1 c. à thé par pinte. Vous pouvez en ajouter plus ou moins selon vos goûts.

Suivez les consignes, étape par étape, commençant à la page 13 sur la mise en conserve. Traitez chaque viande selon sa recette spécifique ci-après.

Lorsque vous faites de la mise en conserve à une altitude de 2 000 pieds ou moins, faites-le selon une recette spécifique. Lorsque vous le faites à une altitude supérieure, suivez les données du tableau ci-après.

Tableau des altitudes pour la mise en conserve sous pression des viandes, volaille, poissons, fruits de mer et soupes.

Altitude	Chopines et pintes	
2 001 à 4 000 pieds	12 lb	12 lb
4 001 à 6 000 pieds	13 lb	13 lb
6 001 à 8 000 pieds	14 lb	14 lb

Le temps de traitement est le même à toutes les altitudes.

RECETTES DE MISE EN CONSERVE DES VIANDES

VIANDES COUPÉES (languettes, cubes ou gros morceaux)
Agneau, bœuf, gibier, ours, porc et veau

Retirez l'excédent de gras. Faites tremper la viande sauvage ayant une forte saveur pendant 1 heure dans une eau saumurée contenant 1 c. à soupe de sel par pinte d'eau. Rincez-la. Retirez les gros os et coupez la viande en morceaux de la grosseur voulue.

Appertissage à froid: Versez les morceaux de viande crue dans les bocaux en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. N'AJOUTEZ PAS DE LIQUIDE. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Appertissage à chaud: Précuisez la viande jusqu'à ce qu'elle soit saignante en la faisant soit griller, bouillir ou frire. Versez la viande chaude, sans la tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Couvrez la viande de bouillon, d'eau ou de jus de tomates (particulièrement pour la viande sauvage) en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 75 minutes de traitement pour les chopines et 90 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez le tableau ci-dessus pour connaître les livres de pression recommandées.

VIANDE HACHÉE

Agneau, bœuf, gibier, ours, porc et veau

Avant de hacher le gibier, ajoutez une partie de gras de porc de haute qualité à trois ou quatre parties de gibier. Utilisez de la saucisse fraîchement préparée, assaisonnée de sel et de poivre de Cayenne (l'usage de la sauge peut donner un goût amer). Si vous le voulez, ajoutez 1 c. à thé de sel par livre de viande hachée. Mélangez bien. Formez des galettes ou des boulettes de viande ou coupez la saucisse en boyaux en chapelet de 3 à 4 pouces. Faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. La viande hachée peut être sautée sans être formée. Éliminez l'excédent de gras. Versez les morceaux dans les bocaux en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Couvrez la viande de bouillon chaud ou d'eau, en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux.

À 11 lb de pression, 75 minutes de traitement pour les chopines et 90 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez le tableau à la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION DE LA VOLAILLE

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger de mise en conserve de la volaille.

Coupez la volaille en morceaux pratiques pour la mise en conserve et précuisez-la jusqu'à ce qu'elle soit de cuisson moyenne à bien cuite, ou jusqu'à ce que les morceaux coupés ne montrent presque pas de rose près de l'os.

Précuisez la volaille dans l'eau bouillante ou dans un bouillon concentré pour plus de saveur. Faites le bouillon à partir des os et des morceaux osseux, du cou, du dos et des pointes. Versez la viande chaude dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Ne tassez pas la viande.

La volaille peut être préparée avec ou sans sel. Si vous désirez utiliser du sel, n'utilisez que du sel pur de mise en conserve. Le sel blanc contient un additif pouvant laisser un dépôt brouillé au fond des bocaux. Si vous le voulez, ajoutez ½ c. à thé de sel de mise en conserve à chaque

chopine ou 1 c. à thé par pinte. Vous pouvez en ajouter plus ou moins selon vos goûts.

Suivez les consignes, étape par étape, commençant à la page 13 sur la mise en conserve. Traitez la volaille selon sa recette spécifique ci-après.

RECETTES DE MISE EN CONSERVE DE LA VOLAILLE

VOLAILLE EN MORCEAUX

Coupez la volaille en morceaux de format de service. Si vous le désirez, retirez les os. Faites bouillir, étuver ou cuire lentement la volaille jusqu'à ce qu'elle soit de cuisson moyenne à bien cuite, c'est-à-dire lorsque la volaille a presque perdu sa couleur rosée au centre. Versez la volaille chaude, sans la tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 ¼ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez la volaille de bouillon chaud ou d'eau en laissant un espace de 1 ¼ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Appertissage à 11 lb de pression:	Avec des os	Sans os
chopines	65 minutes	75 minutes
pintes	75 minutes	90 minutes

Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez le tableau à la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

LAPIN

Trempez le lapin paré pendant 1 heure dans de l'eau contenant 1 c. à table de sel par pinte. Rincez-le. Retirez l'excédent de gras. Coupez le lapin en morceaux de format de service. Faites bouillir, étuver ou cuire lentement le lapin jusqu'à ce qu'il soit de cuisson moyenne à bien cuite, c'est-à-dire lorsque le lapin a presque perdu sa couleur rosée au centre. Versez le lapin chaud, sans le tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace de 1 ¼ pouce dans le haut des bocaux. Couvrez le lapin de bouillon chaud ou d'eau en laissant un espace de 1 ¼ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

Appertissage à 11 lb de pression	Avec des os	Sans os
chopines	65 minutes	75 minutes
pintes	75 minutes	90 minutes

Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez le tableau à la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION DES POISSONS ET DES FRUITS DE MER

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger de mise en conserve des poissons et des fruits de mer.

Seuls les poissons frais doivent être mis en conserve. Ils doivent avoir été saignés et parfaitement évidés de leurs viscères et membranes lorsqu'ils sont pêchés ou aussitôt que possible. La mise en conserve doit être restreinte aux variétés ayant fait leurs preuves permettant d'obtenir un produit de bonne qualité.

Suivez les consignes, étape par étape, commençant à la page 13 sur la mise en conserve. Traitez chaque poisson et fruit de mer selon sa recette spécifique ci-après.

RECETTES DE MISE EN CONSERVE DES POISSONS ET DES FRUITS DE MER

POISSONS—MÉTHODE GÉNÉRALE

Pour tous les poissons sauf le thon. Nettoyez parfaitement le poisson, faites des filets avec les gros poissons ou laissez les petits poissons entiers. Coupez en morceaux de la longueur des bocaux. Placez les poissons dans les bocaux Mason, côté peau sur l'extérieur des bocaux, en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. N'AJOUTEZ PAS DE LIQUIDE. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 100 minutes de traitement pour les chopines. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez le tableau à la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

MYES ENTIÈRES OU ÉMINCÉES

Conservez les myes sur la glace jusqu'à leur mise en conserve. Nettoyez à fond les coquilles et rincez-les. Passez-les à la vapeur pendant 5 minutes puis ouvrez-les. Retirez la chair des myes. Recueillez et conservez leur jus. Lavez la chair à l'eau salée en utilisant 1 c. à thé de sel par pinte d'eau. Rincez la chair et couvrez-la d'eau bouillante contenant 2 c. à soupe de jus de citron ou ½ c. à thé d'acide citrique par gallon. Faites bouillir pendant 2 minutes et égouttez. Pour émincer les myes, hachez-les à l'aide d'un hachoir ou d'un robot culinaire. Versez les morceaux, sans les tasser, dans des bocaux en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux et ajoutez le jus des myes chaud et de l'eau bouillante

au besoin, en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 60 minutes de traitement pour les demi-chopines et 70 minutes pour les chopines. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

CRABE

Conservez les crabes sur la glace jusqu'à leur mise en conserve. Lavez-les à fond. Placez les crabes dans l'eau contenant ¼ tasse de jus de citron et 2 c. à table de sel par gallon. Faites mijoter pendant 20 minutes. Refroidissez les crabes dans l'eau froide et égouttez-les. Retirez la carcasse du dos, puis retirez la chair du corps et des pinces. Faites tremper la chair pendant 2 minutes dans l'eau froide contenant 2 tasses de jus de citron ou 4 tasses de vinaigre blanc et 2 c. à table de sel par gallon. Égouttez le crabe et éliminez l'excédent d'humidité. Versez la chair de crabe, sans la tasser, dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Ajoutez ½ c. à thé d'acide citrique ou 2 c. à soupe de jus de citron à chaque demi-chopine; 1 c. à thé d'acide citrique ou 4 c. à soupe de jus de citron à chaque chopine. Ajoutez de l'eau chaude en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 70 minutes de traitement pour les demi-chopines et 80 minutes pour les chopines. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

THON

Nettoyez le poisson à fond. Placez le poisson, ventre sur la grille au fond d'un grand plat allant au four. Précuisez le poisson à 350 °F pendant 1 heure. Réfrigérez le poisson cuit jusqu'au lendemain pour raffermir la chair. Retirez la peau et la grande arête. Coupez la chair en morceaux d'un pouce plus court que la longueur des bocaux Mason et tassez-les bien. Remplissez les bocaux d'huile de cuisson chaude ou d'eau bouillante en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 100 minutes de traitement pour les demi-chopines et les chopines. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION DES SOUPES

La mise en conserve sous pression est la seule méthode sans danger pour mettre en conserve des soupes.

Les soupes ou les bouillons se mettent facilement et rapidement en conserve. Les soupes doivent toujours être cuites, prêtes à servir puis versées dans des bocaux Mason propres et chauds en laissant un espace d'un pouce dans le haut des bocaux. De façon générale, les soupes aux légumes donnent de meilleurs résultats si le mélange bouillon et légumes est mis en conserve séparément et combiné au moment du service.

Suivez les consignes, étape par étape, commençant à la page 13 sur la mise en conserve. Traitez les soupes selon leur recette spécifique ci-après.

RECETTES DE MISE EN CONSERVE : LES SOUPES

BOUILLON DE BŒUF

Sciez ou brisez les os de bœuf frais pour rehausser la saveur du bouillon. Rincez les os et placez-les dans une large marmite. Couvrez les os d'eau et faites mijoter pendant 3 à 4 heures. Retirez les os. Refroidissez le bouillon puis retirez les morceaux de viande des os et ajoutez-les au bouillon si vous le désirez. Réchauffez le bouillon jusqu'à ébullition. Versez dans les bocaux en laissant un espace d'un 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 20 minutes de traitement pour les chopines et 25 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

BOUILLON DE POULET

Placez les gros morceaux de carcasse de poulet dans une marmite, ajoutez assez d'eau pour couvrir les os. Couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce le poulet se détache facilement des os. Retirez les os. Refroidissez le bouillon, écumez-le et jetez le gras. Retirez les morceaux de poulet des os et ajoutez-les au bouillon si vous le désirez. Réchauffez le bouillon jusqu'à ébullition. Versez dans les bocaux en laissant un espace d'un 1 pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles sur les bocaux.

À 11 lb de pression, 20 minutes de traitement pour les chopines et 25 minutes pour les pintes. Pour le traitement à plus de 2 000 pieds d'altitude, consultez la page 38 pour connaître les livres de pression recommandées.

CONSEILS PRATIQUES SUR LA MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION

❖ Il y a souvent formation de bulles dans les bocaux lorsqu'ils sont retirés de l'autoclave parce que les aliments bouillent encore. D'habitude, les bulles disparaissent lorsque les aliments sont parfaitement refroidis.

❖ Le bris des bocaux pendant le traitement est causé par : 1) un remplissage trop tassé ou excessif des bocaux; 2) des bocaux fragiles ou fêlés; 3) des bocaux touchant le fond de l'autoclave; 4) des couvercles mal serrés et 5) l'usage d'autres bocaux que les bocaux Mason.

❖ La perte de liquide des bocaux pendant le traitement est causée par : 1) un remplissage trop tassé ou un remplissage excessif des bocaux; 2) une température ou une pression trop élevée; 3) une variation ou une diminution soudaine de la température dans l'autoclave. Lors du traitement d'aliments dans des bocaux de verre, le régulateur de pression ne doit pas être retiré de la soupape d'évacuation et le couvercle ne doit pas être retiré tant que l'évent/le verrou du couvercle ne s'est pas abaissé et que la pression n'ait pas totalement chuté et 4) un mauvais ajustement des couvercles selon le mode d'emploi du fabricant.

❖ La perte de liquide des bocaux pendant le traitement peut être peu esthétique, mais elle n'altère pas la qualité des aliments tant que les bocaux ont été traités et scellés correctement.

❖ Il est préférable de surtraiter les aliments plutôt que de les soustraiter puisque le surtraitement abîmera peu les aliments, mais que le soustraitement peut causer la détérioration des aliments et les rendre insalubres.

❖ Le surissement sans bombage, un type de détérioration des aliments, est causé par la mise en conserve d'aliments trop matures ou par le fait de laisser les aliments précuits trop longtemps dans les bocaux avant des les traiter. Pour prévenir la formation de ce germe, utilisez des produits frais et faites-en le traitement, le refroidissement

et l'entreposage correctement. Le surissement sans bombage n'est apparent qu'au moment de l'ouverture du bocal.

- La détérioration des aliments ou les bocaux mal scellés sont causés par : 1) une mauvaise exécution des recettes et des temps de cuisson; 2) un mauvais nettoyage du bord des bocaux avant d'y placer les couvercles; 3) des aliments, des graines ou de la graisse coincés entre les couvercles et les bocaux; 4) des bocaux ayant des bords ébréchés ou fêlés ou ayant des bords d'étanchéité coupants; 5) le mauvais ajustement des couvercles selon les directives du fabricant; 6) l'inversion des bocaux pendant qu'ils refroidissent et se scellent hermétiquement.
- La formation de moisissure n'est possible qu'en présence d'air. Par conséquent, s'il y a présence de moisissure, les bocaux sont mal scellés.
- Le dépôt noir qu'on retrouve parfois sous le couvercle est causé par les tanins des aliments ou le sulfure d'hydrogène libéré des aliments en raison de la chaleur du traitement, mais ce n'est pas un signe de détérioration des aliments.
- Si un bocal ne se ferme pas hermétiquement, utilisez les aliments tout de suite. Ou, congelez-les ou refaites-en la mise en conserve en utilisant un autre couvercle. Refaites le traitement en suivant le temps de traitement recommandé total.
- Les couvercles en deux parties se scellent pendant le refroidissement du contenu des bocaux et non pas par la pression de la bande filetée sur le couvercle. Par conséquent, bien que la bande soit bien serrée, le bocal n'est pas scellé jusqu'à ce qu'il soit refroidi. Durant le traitement, le couvercle flexible en métal permet à l'air de s'échapper du bocal.
- L'ajustement hermétique des couvercles à dépression en deux parties signifie qu'il faut les serrer le plus possible à la main. Il est inutile d'utiliser une trop grande force ou même une clé à molette.
- Il n'est pas nécessaire que le liquide des viandes mises en conserve se fige. Le liquide ne se fige que lorsqu'il y a une grande quantité de gélatine provenant du cartilage ou des tissus conjonctifs.
- Durant la mise en conserve des betteraves, la perte de couleur est habituellement causée par la variété des betteraves utilisée ou si elles sont trop matures. Si possible, faites la mise en conserve de jeunes

betteraves d'un rouge très foncé et qui sont fraîchement cueillies. Po aider à préserver le jus des betteraves, précuisez-les en leur laissa 2 pouces de tige et toute la racine.

❖ La décoloration des pêches et des poires sur le dessus du bocal e souvent causée par l'activité des enzymes ou l'oxydation, signifia que la chaleur de cuisson ou de traitement n'a pas été appliquée ass longtemps ou que la température utilisée n'était pas assez élevée po rendre les enzymes inactifs ou pour chasser l'air des bocaux. Po remédier à ce problème, chassez totalement l'air des bocaux penda 10 minutes durant la mise en conserve.

❖ Les fruits ayant été mis en conserve sans sucre deviendront souve bruns s'ils sont exposés à l'air, comme les fruits frais.

❖ Le diamètre des bocaux Mason peut varier d'un fabricant à un autre Avant de remplir les bocaux Mason, faites un essai de charge d votre autoclave. Il peut être nécessaire de placer les chopines et le ½ chopines sur deux étages pour obtenir la capacité maximale d votre autoclave tel qu'il est indiqué à la page 12. Il est recommand de décaler les bocaux en plaçant un bocal sur deux autres. Les bocaux peuvent se toucher. La grille de mise en conserve fournie avec votre Autoclave/Autocuiseur doit être placée sur le fond de l'autoclave pour prévenir le bris des bocaux. Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'utiliser une grille entre les rangées de bocaux, si vous désirez le faire, vous pouvez commander un autre grille au Service d'après-vente Presto. Consultez la page 80 pour en connaître l'adresse.

COMMENT METTRE DES ALIMENTS EN CONSERVE EN UTILISANT LA MÉTHODE PAR EAU BOUILLANTE

1. Placez la grille de cuisson/de mise en conserve au fond de l'autoclave. Remplissez l'autoclave à moitié d'eau.
2. Préchauffez l'eau à 140 °F pour les aliments mis en conserve crus et à 180 °F pour les aliments mis en conserve chauds.
3. Retirez le bouchon de surpression et le régulateur de pression du couvercle de l'autoclave et mettez-les de côté.

4. Utilisez une pince à bocaux pour placer les bocaux pleins, dont les couvercles sont bien serrés selon le mode d'emploi du fabricant, sur la grille de cuisson/de mise en conserve dans l'autoclave.
5. Vérifiez le niveau de l'eau. Au besoin, ajoutez plus d'eau bouillante afin que le niveau soit au moins à un pouce au-dessus des bocaux.
6. Allumez le brûleur au plus haut réglage jusqu'à ce que l'eau bouille vigoureusement.
7. Avant de placer le couvercle sur l'autoclave, regardez par la soupape d'évacuation du couvercle pour vous assurer qu'elle soit ouverte. Pour nettoyer la soupape, passez un nettoie-pipe ou une petite brosse dans son ouverture.
8. Placez le couvercle sur l'autoclave en alignant le repère « **V** » du couvercle au repère « **Λ** » sur la poignée du récipient et verrouillez-le correctement en le tournant dans la direction indiquée pour fermer le couvercle (dans le sens des aiguilles d'une montre). **Les poignées du couvercle doivent être centrées sur les poignées du récipient. Ne les forcez pas au-delà de cette position.**
9. Réglez une minuterie au nombre de minutes recommandées pour le traitement des aliments selon une recette de mise en conserve testée.
10. Diminuez l'intensité de la chaleur pour maintenir un léger bouillonnement durant le traitement.
11. Au besoin, ajoutez plus d'eau bouillante pour maintenir le niveau de l'eau au-dessus des bocaux.
12. Lorsque les bocaux ont été bouillis pendant le nombre de minutes recommandées, fermez le brûleur et retirez le couvercle de l'autoclave.
13. À l'aide de la pince à bocaux, retirez les bocaux et placez-les sur une serviette en laissant un espace d'un pouce entre les bocaux pendant qu'ils refroidissement.
14. Laissez les bocaux refroidir à l'air libre pendant 12 à 24 heures avant d'en vérifier l'herméticité. Ne serrez pas de nouveau les bandes.

RECETTES DE MISE EN CONSERVE : MÉTHODE À L'EAU BOUILLANTE

Les recettes suivantes sont sans danger pour la mise en conserve par la méthode à l'eau bouillante. Ne faites pas la mise en conserve sous pression de ces recettes parce que la qualité des aliments serait inacceptable.

BEURRE DE POMMES

- **16 pommes moyennes (environ 4 lb)**
- **4 tasses de sucre**
- **2 c. à thé de cannelle**
- **¼ c. à thé de clou de girofle**

Pour préparer la pulpe : Lavez les pommes, retirez les queues et les extrémités apicales. Ne pelez pas et n'épépinez pas les pommes. Coupez-les en petits morceaux. Ajoutez 2 tasses d'eau, couvrez et laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes aient amolli. Passez à travers un tamis ou un robot culinaire. Mesurez 2 pintes de pulpe de pommes.

Pour préparer le beurre de pommes : Combinez la pulpe de pommes, le sucre et les épices dans une grande casserole. Faites cuire lentement jusqu'à ce que la pulpe soit assez épaisse pour coller à une cuillère. Pendant que la pulpe épaissit, brassez souvent pour l'empêcher de coller. (Si elle est trop épaisse, ajoutez une petite quantité d'eau ou de jus de pommes pour obtenir la consistance désirée.) À l'aide d'une louche, versez le beurre chaud dans des bocaux chauds en laissant un espace de ¼ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties sur les bocaux. Traitez pendant 10 minutes en utilisant la méthode de mise en conserve à l'eau bouillante décrite aux pages 46 et 47. Donne environ 5 chopines.

CONFITURES DE FRAMBOISES

- **2 pintes de framboises**
- **1 gros sachet de pectine en poudre**
- **⅓ tasse d'eau**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **1 c. à soupe de zeste de citron**
- **6 tasses de sucre**

Combinez les framboises, la pectine, l'eau, le jus et le zeste de citron dans une grande casserole. Amenez à ébullition à feu vif en brassant souvent. Ajoutez le sucre et brassez jusqu'à sa dissolution. Ramenez à ébullition et laissez bouillir pendant 1 minute en brassant continuellement. Retirez la casserole du feu. Au besoin, écumez la mousse. À l'aide d'une louche, versez dans des bocaux chauds en laissant un espace de ¼ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles en 2 parties sur les bocaux. Traitez pendant 10 minutes en utilisant la méthode de mise en conserve à l'eau bouillante décrite aux pages 46 et 47. Donne environ 5 demi-chopines.

CORNICHONS TRANCHÉS

- **4 lb de concombres de 4 à 6 po de long coupés en tranches**
- **2 lb d'oignons tranchés minces (environ 8 petits)**
- **⅓ tasse de sel de mise en conserve**
- **2 tasse de sucre**
- **2 c. à table de graines de moutarde**
- **2 c. à thé de curcuma**
- **2 c. à thé de graines de céleri**
- **1 c. à thé de gingembre**
- **1 c. à thé de poivre noir en grains**
- **3 tasse de vinaigre, 5 % d'acidité**

Combinez les concombres et les oignons tranchés dans un grand bol. Salez les couches de légumes et couvrez de glaçons. Laissez reposer pendant 1 ½ heure. Égouttez et rincez. Combinez les autres ingrédients dans une grande casserole; amenez à ébullition. Ajoutez les concombres et les oignons égouttés et amenez de nouveau à ébullition. Versez les cornichons chauds et le liquide dans des bocaux chauds en laissant un espace de ¼ pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Ajustez les couvercles en 2 parties sur les bocaux. Traitez pendant 10 minutes en utilisant la méthode de mise en conserve à l'eau bouillante décrite aux pages 46 et 47. Donne environ 7 chopines.

Remarque : Pour la mise en conserve d'aliments fraîchement saumurés, accordez de 4 à 6 semaines au traitement des aliments et au développement d'une saveur satisfaisante.

CORNICHONS À L'ANETH

- **8 lb de concombres de 4 à 6 po de long coupés en deux sur le sens de la longueur**
- **¾ tasse de sucre**
- **½ tasse de sel de mise en conserve**
- **1 pinte de vinaigre, 5 % d'acidité**
- **1 pinte d'eau**
- **3 c. à table d'épices à marinade mélangées**
- **Aneth frais ou séché (1 tête par bocal)**

Lavez et égouttez les concombres. Combinez le sucre, le vinaigre et l'eau dans une grande casserole. Placez les épices dans un sac à épices; ajoutez le sac au mélange de vinaigre et laissez mijoter pendant 15 minutes. Versez les concombres dans des bocaux chauds en laissant un espace de ¼ pouce dans le haut des bocaux et placez une tête d'aneth dans chaque bocal. À l'aide d'une louche, versez le liquide chaud sur les concombres en laissant un espace de ¼ de pouce dans le haut des bocaux. Éliminez les bulles d'air. Ajustez les couvercles en 2 parties sur les bocaux. Traitez pendant 15 minutes en utilisant la méthode de mise en conserve à l'eau bouillante décrite aux pages 46 et 47. Donne environ 7 chopines ou 3 pintes.

Remarque : Pour la mise en conserve d'aliments fraîchement saumurés, accordez de 4 à 6 semaines au traitement des aliments et au développement d'une saveur satisfaisante.

SALSA PIQUANTE

10 tasses de tomates coupées, épépinées, pelées et évidées (environ 6 lb)
5 tasses de poivrons verts coupés et et épépinées (environ 2 lb)
5 tasses d'oignons coupés (environ 1 ½ lb)
2 ½ tasses de piment forts coupés et épépinés (environ 1 lb)
1 ¼ tasse de vinaigre de cidre
3 gousses d'ail émincées
2 c. à soupe de coriandre émincée
1 c. à soupe de sel
1 c. à thé de sauce aux piments forts (optionnel)

Combinez tous les ingrédients dans une grande casserole et si vous le désirez, ajoutez de la sauce aux piments forts. Amenez le tout à ébullition. Réduisez l'intensité de la chaleur et laissez mijoter pendant 10 minutes. À l'aide d'une louche, versez la salsa chaude dans des bocaux chauds en laissant un espace de ¼ pouce dans le haut des bocaux. Ajustez les couvercles en deux parties sur les bocaux. Traitez pendant 15 minutes en utilisant la méthode de mise en conserve à l'eau bouillante décrite aux pages 46 et 47. Donne environ 6 chopines.

Remarque : Lorsque vous coupez ou épépinez des piments forts, portez des gants de caoutchouc pour éviter de vous brûler les mains.

Pour obtenir plus d'information sur la mise en conserve à l'eau bouillante des fruits et des légumes, consultez la page 20.

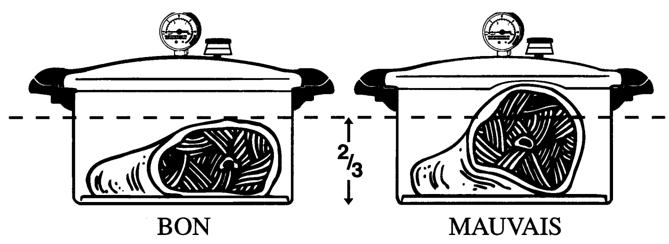
Pour obtenir plus d'information et de recettes, consultez le Ball Blue Book ou visitez le site www.homecanning.com.

Les recettes sont fournies par Alltrista Consumer Products Company, distributeurs des produits Ball® and Kerr®

LA CUISSON SOUS PRESSION DANS VOTRE AUTOCLAVE

Suivez les directives, étape par étape, commençant à la page 52 sur la cuisson dans votre autoclave. Préparez les aliments selon les instructions d'une recette en particulier.

L'autoclave ne doit jamais être rempli à plus des deux tiers. Bon nombre d'aliments ont tendance à prendre du volume pendant la cuisson. Si l'autoclave est rempli à plus des deux tiers, il est possible que les aliments prennent tellement de volume qu'ils bloquent la soupape d'évacuation, l'évent/le verrou du couvercle et le bouchon de surpression. Si tous ces dispositifs venaient à être bloqués, l'excédent de pression ne pourrait pas s'échapper et s'accumulerait au-delà des niveaux sans danger. Par conséquent, lorsque vous cuisez un type quelconque d'aliment, il ne faut pas qu'il dépasse la marque des deux tiers.



BON MAUVAIS

Le riz, les haricots et les pois secs prennent du volume pendant la cuisson. Lorsque vous préparez ces aliments, ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié. **Faites toujours tremper au préalable les haricots et les pois secs pendant la nuit dans de l'huile, du sel et de l'eau (consultez les pages 67 et 68). Ne faites jamais cuire par pression de la sauce aux pommes, des canneberges, de la rhubarbe, de l'orge perlé, des pois cassés, du gruau ou d'autres céréales, des mélanges à soupe secs ou des aliments comme des pâtes alimentaires.** Ces aliments ont tendance à mousser, à écumer et à crachoter et peuvent bloquer la soupape d'évacuation.

Si la soupape devient bloquée, le régulateur de pression ne basculera pas et la pression ne pourra pas être libérée normalement. Lorsqu'une pression excessive s'accumule dans l'autoclave, le bouchon de surpression sera poussé hors de son ouverture dans le couvercle, relâchant

l'excédent de pression. Si le bouchon de surpression est éjecté de son ouverture en raison d'une pression excessive pendant la cuisson ou la mise en conserve, il est important de téléphoner au Service d'après-vente Presto au 1 800 877-0441. **Ne tentez pas de replacer le bouchon de surpression relâché.**

La grille de cuisson/de mise en conserve peut servir à maintenir les aliments au-dessus du niveau du liquide. Ainsi, vous pourrez cuire différents aliments en même temps sans mélanger les saveurs. Lorsqu'un mélange naturel des saveurs est souhaité, n'utilisez pas la grille. Lorsque vous cuisez deux aliments ou plus en même temps, choisissez-en qui nécessitent un même temps de cuisson. Le temps de cuisson pour des aliments spécifiques varie énormément selon l'épaisseur des aliments. Par exemple, une tranche de pomme de terre de ½ pouce sera cuite en 3 minutes alors qu'une tranche de ¾ pouce nécessitera 5 minutes de cuisson. Pour les aliments ne nécessitant pas le même temps de cuisson, l'autoclave peut être refroidi rapidement lorsqu'il reste assez de temps de cuisson pour l'aliment demandant un temps de cuisson plus court. Lorsque la pression est totalement réduite, le couvercle de l'autoclave peut être ouvert et les aliments y être ajoutés. Puis, de nouveau, placez le couvercle sur l'autoclave et procédez à la cuisson.

Questions ?

Si vous avez des questions concernant les recettes ou les tableaux de cuisson, écrivez à : Test Kitchen, National Presto Industries, Inc. 3925 North Hastings Way, Eau Claire, Wisconsin 54703-3703, ou téléphonez au 1 800 368-2194 – (Adresse de courriel : contact@GoPresto.com). Si vous nous écrivez, si possible, incluez un numéro de téléphone et l'heure à laquelle nous pouvons vous rejoindre durant la semaine. Nous répondons rapidement aux questions, soit par lettre, par téléphone ou par courriel.

COMMENT CUIRE DES ALIMENTS SOUS PRESSION

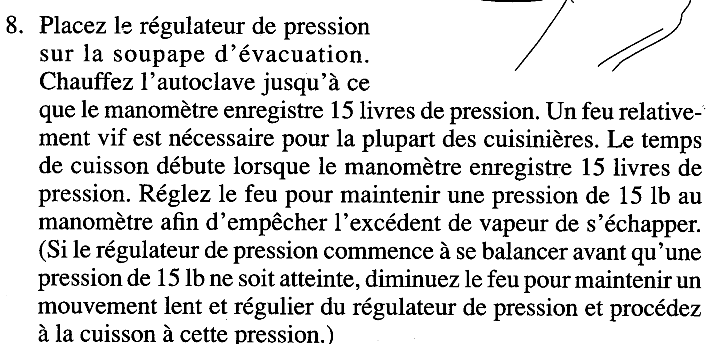
IMPORTANT : Lisez attentivement les instructions suivantes. Ne tentez pas d'utiliser votre autoclave avant de les avoir lues.

Suivez les directives suivantes, étape par étape, sur la cuisson sous pression dans votre autoclave. Pour préparer les viandes, la volaille ou le poisson, omettez l'étape 4. Pour préparer des légumes, des soupes ou

des desserts, omettez les étapes 1, 2 et 3. Pour la plupart des aliments, il n'y a pas de danger à remplir l'autoclave jusqu'aux deux tiers. Cepedant, il y a certains aliments, notamment le riz, les légumineuses, les pois et les soupes qui prennent tellement d'expansion lors de la cuisson que l'autoclave ne doit jamais être plein à plus de la moitié.

1. Préchauffez l'autoclave sans son couvercle. Un réglage à feu moyen est adéquat pour la plupart des cuisinières. Consultez le livret d'instructions de la cuisinière pour connaître les réglages de chaleur recommandés. En suivant la recette, versez de l'huile de cuisson dans l'autoclave. **Mise en garde : Verser de l'huile de cuisson dans une casserole surchauffée pourrait enflammer brusquement l'huile.**
2. Placez la viande au fond de l'autoclave et saisissez-la jusqu'à ce qu'elle soit brune et grillée. Au besoin, diminuez le feu pour ne pas brûler la viande.
3. Faites revenir la viande parfaitement de tous les côtés. Assaisonnez au goût. Retirez l'autoclave du feu et laissez-le refroidir un peu.
4. Si plus d'un aliment est préparé à la fois, retirez la viande et placez la grille de l'autoclave/de l'autocuiseur au fond de l'autoclave. Ensuite, placez la viande et les autres aliments sur la grille. **Ne remplissez pas l'autoclave à plus des deux tiers.**
5. Ajoutez le liquide selon la recette. (Utilisez toujours au moins 2 tasses de liquide.)
6. Assurez-vous que la soupape d'évacuation est ouverte avant de fermer le couvercle. Pour nettoyer la soupape d'évacuation, passez un nettoie-pipe ou une petite brosse dans son ouverture. (Consultez la page 8).
7. Placez le couvercle sur l'autoclave en alignant les mots « CLOSE V OPEN » du couvercle au repère sur les poignées du récipient et en les tournant dans le sens indiqué (celui des aiguilles d'une montre). **Les poignées du couvercle doivent être centrées directement au-dessus de celles du récipient. Ne forcez pas le couvercle au-delà de cette position.** Si, à ce moment-là, le couvercle est difficile à verrouiller, c'est en raison de l'expansion de l'autoclave causée par la chaleur.

Dans ce cas, retirez le couvercle et laissez l'autoclave refroidir un peu. Ne placez pas l'autoclave sur le brûleur tant que vous ne pouvez pas fermer correctement le couvercle (les poignées du couvercle sont directement au-dessus des poignées du récipient).

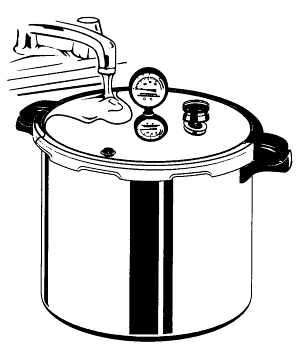


Alignez le repère **V** du couvercle au repère de la poignée du récipient.

8. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation. Chauffez l'autoclave jusqu'à ce que le manomètre enregistre 15 livres de pression. Un feu relativement vif est nécessaire pour la plupart des cuisinières. Le temps de cuisson débute lorsque le manomètre enregistre 15 livres de pression. Réglez le feu pour maintenir une pression de 15 lb au manomètre afin d'empêcher l'excédent de vapeur de s'échapper. (Si le régulateur de pression commence à se balancer avant qu'une pression de 15 lb ne soit atteinte, diminuez le feu pour maintenir un mouvement lent et régulier du régulateur de pression et procédez à la cuisson à cette pression.)

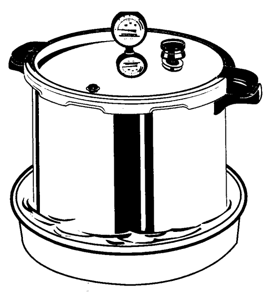
9. Faites cuire selon le temps spécifié par la recette. Lorsque le temps de cuisson est atteint, fermez le brûleur ou retirez l'autoclave du brûleur ou de toute autre source de chaleur constante. Réduisez la pression selon la recette.

10A. Lorsque la recette demande de « laisser la pression chuter d'elle-même », laissez l'autoclave de côté pour qu'il refroidisse. La pression est totalement réduite lorsque l'évent/le verrou du couvercle et le bouchon de surpression se sont abaissés et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur de pression est incliné. Ne vous fiez pas au manomètre comme indication que la pression est totalement réduite.



10B. Lorsque la recette demande de « refroidir immédiatement », refroidissez l'autoclave immédiatement sous le robinet d'eau ou en versant

de l'eau dessus. Lorsque l'évent/le verrou du couvercle et le bouchon de surpression se sont abaissés et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur est incliné, la pression est totalement réduite. Ne vous fiez pas au manomètre comme indication que la pression est totalement réduite.



10C. Ou, refroidissez immédiatement l'autoclave dans un bac d'eau froide jusqu'à ce que l'évent/le verrou du couvercle et le bouchon de surpression soient abaissés et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur est incliné. Ne vous fiez pas au manomètre comme indication que la pression est totalement réduite.

11. Lorsque l'évent/le verrou du couvercle et le bouchon de surpression sont abaissés et qu'aucune vapeur ne s'échappe lorsque le régulateur est incliné, retirez le régulateur de pression. **Ne** retirez **pas** le régulateur de pression tant que la pression n'est pas totalement réduite. Retirez **toujours** le régulateur de pression avant d'ouvrir le couvercle.

12. Retirez le couvercle en tournant les poignées dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, soit jusqu'à ce que le repère « **Λ** » des poignées s'aligne au repère « **V** » du couvercle. Soulevez le couvercle vers vous pour maintenir la vapeur loin de vous. Si le couvercle est bloqué ou difficile à tourner lorsque le régulateur est retiré, il peut y avoir encore un peu de pression dans l'autoclave. **N'ouvrez pas le couvercle en le forçant.** Refroidissez l'autoclave jusqu'à ce que le récipient soit assez froid pour permettre au couvercle d'être facilement retiré.



13. Retirez les aliments et servez.

CONSEILS PRATIQUES SUR LA CUISSON SOUS PRESSION

❖ Vous pouvez adapter vos recettes favorites pour la cuisson dans l'autoclave en suivant les directives générales du livret selon le type particulier d'aliment à cuire. Diminuez le temps de cuisson de deux tiers puisque la cuisson sous pression est beaucoup plus rapide que les méthodes de cuisson traditionnelles. Parce que l'autoclave laisse échapper très peu de vapeur, la quantité de liquide doit être réduite. Ajoutez environ 2 tasses de plus de liquide que la quantité désirée du produit fini. Il doit toujours y avoir de l'eau ou un autre liquide au fond de l'autoclave pour former la vapeur nécessaire à la cuisson.

❖ Utilisez la grille de cuisson si vous préférez cuire des aliments hors du liquide de cuisson. Lorsque des aliments sont cuits sous pression hors d'un liquide, leurs saveurs ne s'entremêlent pas.

❖ Lorsque le récipient de l'autoclave est chauffé, le métal prend de l'expansion. Par conséquent, il peut être difficile de fermer le couvercle sur un récipient chaud. Dans ce cas, laissez l'autoclave refroidir un peu.

❖ Les aliments cuisent rapidement dans l'autoclave. Par conséquent, pour éviter de trop cuire les aliments, il est important de minuter avec précision la période de cuisson.

❖ Si vos aliments cuits ont plus de liquide que vous ne le désirez, faites mijoter pour évaporer le liquide en trop.

❖ Lorsque vous faites de la cuisson sous pression à des altitudes élevées, le temps de cuisson doit être augmenté de 5 % par 1 000 pieds au-dessus des premiers 2 000 pieds. En suivant cette règle, le temps de cuisson serait augmenté comme suit :

3 000............5 %	5 000..........15 %	7 000..........25 %
4 000..........10 %	6 000..........20 %	8 000...........30%

❖ Si vous avez des questions concernant les recettes ou les tableaux de cuisson, écrivez à : Test Kitchen, National Presto Industries, Inc. 3925 North Hastings Way, Eau Claire, Wisconsin 54703-3703, ou téléphonez au 1 800 368-2194 – (Adresse de courriel : contact@GoPresto.com). Nous répondons rapidement aux questions, soit par lettre, par téléphone ou par courriel.

LA CUISSON SOUS PRESSION DES VIANDES

Il est facile de préparer des viandes tendres et savoureuses dans l'autoclave. L'étape la plus importante consiste à saisir la viande de tous les côtés pour bien la griller et en sceller ses jus naturels.

Les recettes de viande sont cuites à 15 livres de pression.

Le temps de cuisson dépend de la quantité et de la distribution du gras et des os, de la coriacité, de la grosseur et de l'épaisseur du morceau, du classement et de la coupe de viande et de la façon dont la viande tient dans l'autoclave. Les rôtis roulés nécessitent un temps de cuisson plus long que les rôtis longs et plats. En raison de la différence d'épaisseur, un petit rôti épais nécessite un temps de cuisson plus long par livre qu'un rôti plat et plus lourd.

Les recettes suivantes ont été élaborées pour des viandes fraîches ou entièrement décongelées. Pour cuire des viandes congelées, dégelez pendant une demi-heure ou plus, suffisamment pour que la viande touche le fond de l'autoclave et puisse être saisie et grillée. Vous devez augmenter le temps de cuisson des recettes. Le bœuf, le veau et l'agneau congelés doivent être cuits 25 minutes par livre et le porc congelé, 30 minutes par livre.

Lorsque le temps de cuisson est atteint, les morceaux de viande peuvent être refroidis rapidement. Cependant, lors de la cuisson d'un rôti, la pression doit tomber d'elle-même afin de s'assurer qu'elle est réduite tant dans le rôti que dans l'autoclave.

Après la cuisson, si vous désirez une viande plus croustillante, placez la viande sous le grilloir pendant 1 à 3 minutes. Si vous désirez de la sauce, mélangez de 2 à 4 c. à soupe de farine ou de fécule de maïs dans ½ tasse d'eau froide. Chauffez le liquide dans l'autoclave et ajoutez-y le mélange farine/eau. Amenez à ébullition en brassant constamment pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le liquide ait épaissi. Assaisonnez de sel et de poivre.

NE REMPLISSEZ PAS L'AUTOCLAVE À PLUS DES DEUX TIERS !

Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression et ne doiven pas être mises en conserve.

RECETTES DE CUISSON SOUS PRESSION : LES VIANDES

BOEUF BRAISÉ

9 lb de rôti d'épaule ou de croupe de bœuf
sel et poivre
¼ tasse d'huile de cuisson
2 oignons tranchés
4 tasses d'eau

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez la viande de tous les côtés. Placez la grille e le rôti dans l'autoclave. Assaisonnez le rôti de sel, de poivre et ajoutez les oignons et l'eau Fermez bien de couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuatioı et FAITES CUIRE PENDANT 45 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pressioı chuter d'elle-même. *Donne 15 à 18 portions.*

BOEUF À L'ITALIENNE

9 lb de rôti de croupe ou de palette de bœuf
3 c. à soupe d'huile de cuisson
3 oignons hachés
2 tasses de céleri coupé en dés
3 carottes hachées
3 feuilles de laurier
1 c. à soupe de sel, ou au goût
2 tasses de champignons tranchés
3 boîtes de concentré de tomate de 6 oz
2 boîtes de bouillon de bœuf de 10 ½ oz
1 ½ tasse de vin rouge

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez la viande de tous les côtés. Ajoutez les légumes préparés et les assaisonnements. Mélangez le concentré de tomate au bouillon eı au vin et versez sur la viande. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pressior sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 35 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Si vous le désirez, vous pouvez épaissiı la sauce. *Donne 15 à 18 portions.*

BOEUF À LA MODE

6 tranches de porc salé
9 lb de bœuf sans os, de rôti de ronde ou de croupe
sel et poivre
farine
4 tasses d'eau
1 tasse de navet en dés
1 tasse de carottes en dés
3 oignons hachés
1 tasse de céleri haché

Chauffez l'autoclave et dorez le porc salé. Assaisonnez le bœuf de sel et de poivre et enfarinez. Dorez le bœuf de tous les côtés. Ajoutez l'eau et les légumes. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 40 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 15 à 18 portions.*

BIFTECK À LA SUISSE

12 lb de bifteck de ronde de 1 pouce d'épaisseur coupé en portions
1 tasse de farine
sel et poivre
¼ tasse d'huile de cuisson
2 oignons hachés
1 poivron vert haché
4 tasses de jus de tomates

Ajoutez le sel et le poivre à la farine et enfarinez la viande. Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez la viande de tous les côtés. Ajoutez les autres ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 15 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 24 portions.*

CÔTES DE BOEUF

10 lb de côtes de bœuf coupées en portions
3 c. à soupe d'huile de cuisson
3 oignons hachés
1 tasse de céleri haché
1 poivron vert haché
2 tasses de tomates
2 c. à table de sel
1 c. à thé de poivre
2 tasses d'eau

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez le bœuf de tous les côtés. Ajoutez les autres ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 40 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 15 à 18 portions.*

BOEUF SALÉ

12 lb de bœuf salé
4 tasses d'eau
3 gousses d'ail
3 feuilles de laurier

Coupez les gousses d'ail en petits morceaux et insérez-les dans le bœuf en y faisant des petites entailles au couteau. Placez la viande dans l'autoclave et versez-y l'eau. Ajoutez les feuilles de laurier. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 40 à 50 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 20 à 24 portions.*

JAMBON CUIT

12 lb de jambon
5 tasses d'eau

Placez le jambon dans l'autoclave et versez-y l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 70 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 20 à 24 portions.*

JAMBON DE VIRGINIE

10 lb de jambon
4 tasses d'eau
1 ½ tasse de cassonade
clous de girofle

Placez le jambon sur la grille dans l'autoclave. Versez-y l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 60 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Retirez le jambon de l'autoclave. Saupoudrez la cassonade et parsemez les clous de girofle et faites dorer au four chaud. *Donne 15 à 18 portions.*

TRANCHES DE JAMBON

- **¼ tasse d'huile de cuisson**
- **4 tranches de jambon de 1 ½ po d'épaisseur**
- **clous de girofle si vous le voulez**
- **3 tasses d'eau**

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et saisissez le jambon de tous les côtés. Piquez les clous de girofle dans le jambon si vous le voulez. Placez la grille dans l'autoclave et ajoutez-y le jambon et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 25 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 à 15 portions.*

RÔTI DE PORC

- **6 lb de rôti de porc**
- **2 c. à soupe d'huile de cuisson**
- **sel et poivre**
- **2 oignons tranchés**
- **4 tasses d'eau**

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez le porc de tous les côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les oignons tranchés et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 60 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 à 15 portions.*

CÔTELETTES DE PORC AU CITRON

- **20 côtelettes de porc de ½ po d'épaisseur**
- **¼ tasse d'huile de cuisson**
- **20 tranches de citron**
- **4 oignons coupés en rondelles**
- **1 c. à soupe de sel**
- **1 c. à thé de poivre**
- **2 tasses de ketchup de tomates**
- **2 tasses d'eau**

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez les côtelettes de porc des deux côtés. Coiffez chaque côtelette d'une tranche de citron. Ajoutez les oignons, le sel et le poivre. Combinez le ketchup à l'eau et versez sur les côtelettes. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Servez les côtelettes avec la sauce. *Donne 20 portions.*

CÔTELETTES DE PORC PANÉES

- **18 côtelettes de porc de ¾ po d'épaisseur**
- **sel et poivre**
- **3 tasses de chapelure de flocons de maïs**
- **4 œufs battus**
- **¼ tasse de lait**
- **¼ tasse d'huile de cuisson**
- **2 tasses d'eau**

Assaisonnez les côtelettes de porc de sel et de poivre. Plongez-les dans la chapelure de flocons de maïs puis dans l'œuf et le lait combinés, et de nouveau dans la chapelure. Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez les côtelettes de porc des deux côtés. Placez la grille de cuisson et les côtelettes dans l'autoclave et versez-y l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 18 portions.*

PETITES CÔTES DE PORC À LA SAUCE BARBECUE

10 lb de petites côtes coupées en portions
sel et poivre
paprika
3 c. à soupe d'huile de cuisson
4 oignons tranchés
2 tasses de ketchup aux tomates
1 tasse de vinaigre
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
1 c. à thé de poudre de Chili
1 c. à thé de graines de céleri
1 tasse d'eau

Assaisonnez les petites côtes de porc de sel, de poivre et de paprika. Chauffez l'autoclave et dorez les petites côtes de tous les côtés. Ajoutez les oignons. Combinez le ketchup, le vinaigre, la sauce Worcestershire, la poudre de Chili et les graines de céleri et versez-les sur la viande dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 15 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez là pression chuter d'elle-même. *Donne 12 à 15 portions.*

GIGOT D'AGNEAU

2 gigots d'agneau de 5 lb chacun
3 c. à table d'huile de cuisson
sel et poivre
2 gousses d'ail émincées
4 tasses d'eau

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez l'agneau. Ajoutez le sel, le poivre, l'ail et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 50 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 20 à 24 portions.*

AGNEAU À L'ANANAS

6 lb d'agneau désossé, coupé en cubes de 1 ½ pouce
¼ tasse d'huile de cuisson
2 tasses d'oignon haché
4 tasses de céleri tranché
4 boîtes de champignons de 3 oz
sel et poivre
3 tasses de bouillon de boeuf
2 boîtes de germes de soya de 16 oz égouttées
4 boîtes de morceaux d'ananas de 20 oz égouttées
3 c. à soupe de fécule de maïs
½ tasse de sauce soya

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez l'agneau. Ajoutez l'oignon et le céleri et dorez légèrement. Ajoutez le liquide des boîtes de champignons, les assaisonnements et le bouillon de bœuf. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les germes de soya, l'ananas et les champignons. Mélangez la fécule de maïs et la sauce soya et ajoutez-les à l'agneau. Faites cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe en brassant continuellement. Si vous le désirez, servez sur des nouilles « Chow Mein » ou du riz vapeur. *Donne 20 à 24 portions.*

RÔTI DE VEAU

9 lb de rôti de veau
sel et poivre
farine
3 c. à soupe d'huile de cuisson
2 feuilles de laurier
4 tasses d'eau

Assaisonnez le veau et plongez-le dans la farine. Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez la viande de tous les côtés. Placez la grille et le rôti dans l'autoclave. Ajoutez les feuilles de laurier et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 45 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 15 à 18 portions.*

BIFTECK DE VEAU GOURMET

12 lb de bifteck de ronde de veau coupé en portions
¼ tasse d'huile de cuisson
1 c. à soupe de sel, ou au goût
1 c. à thé de poivre
2 citrons tranchés minces
2 cubes de bouillon de poulet
1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de sherry

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez le veau. Saupoudrez le sel et le poivre et coiffez le veau de tranches de citron. Ajoutez les cubes de bouillon dissous dans l'eau bouillante et le vin. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 24 portions.*

VEAU BRAISÉ

9 lb de rôti de veau
¼ tasse d'huile de cuisson
1 oignon émincé
1 c. à soupe de sel, ou au goût
¼ c. à thé de thym
4 tasses d'eau

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez le veau de tous les côtés. Placez la grille de cuisson et le rôti dans l'autoclave. Ajoutez l'oignon, les assaisonnements et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 45 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 15 à 18 portions.*

CÔTELETTES DE VEAU PIQUANTES

18 côtelettes de porc de ¾ po d'épaisseur
3 c. à soupe d'huile de cuisson
sel et poivre
2 c. à thé de paprika
½ tasse de cassonade
3 c. à soupe de jus de citron
2 oignons hachés
2 tasses d'eau
20 olives farcies tranchées

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez les côtelettes des deux côtés. Combinez les assaisonnements, la cassonade, le jus de citron, les oignons et l'eau. Versez sur les côtelettes. Répandez les olives sur le dessus. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 15 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Retirez les côtelettes et épaississez la sauce si vous le voulez. *Donne 18 portions.*

LA CUISSON SOUS PRESSION DES PLATS PRINCIPAUX

Essayez ces suggestions de plats principaux. Puis, essayez les vôtres. Les recettes de plats principaux sont cuites à 15 livres de pression. Souvenez-vous de toujours choisir des aliments qui nécessitent un même temps de cuisson. Vous pouvez modifier vos recettes favorites à la cuisson sous pression en suivant les directives générales du type particulier d'aliment à cuire. Diminuez le temps de cuisson de deux tiers, puisque la cuisson par pression exige seulement un tiers du temps nécessaire aux méthodes de cuisson traditionnelles. Diminuez la quantité de liquide puisqu'il y a peu d'évaporation par l'autoclave. Ajoutez 2 tasses de plus de liquide que la quantité désirée par le produit fini.

NE REMPLISSEZ PAS L'AUTOCLAVE À PLUS DES DEUX TIERS !

Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression et ne doivent pas être mises en conserve.

RECETTES DE CUISSON SOUS PRESSION : LES PLATS PRINCIPAUX

•

SAUCE À LA VIANDE À SPAGHETTI

6 lb de boeuf haché
4 oignons hachés
4 gousses d'ail émincées
2 tasses de céleri en dés
2 poivrons verts en dés
1 c. à soupe de sel, ou au goût
3 boîtes de concentré de tomate de 12 oz
3 pintes de jus de tomates
¼ tasse de sucre
½ c. à thé de poivre de Cayenne
2 c. à soupe d'origan

Chauffez l'autoclave et dorez le bœuf haché. Ajoutez les autres ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Servez la sauce sur des spaghettis et saupoudrez de fromage Parmesan. *Donne 20 à 24 portions.*

GOULACHE DE BOEUF

6 lb de rôti de palette coupé en cubes de 2 pouces
3 c. à soupe d'huile de cuisson
sel et poivre
1 ½ c. à thé de paprika
4 tasses d'eau
4 gousses d'ail émincées
8 oignons hachés
16 piments de type Jamaïque
2 boîtes de concentré de tomate de 6 oz
12 pommes de terre

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez la viande. Assaisonnez de sel, de poivre et de paprika. Ajoutez l'eau, l'ail, les oignons, les piments et le concentré de tomate. Placez les pommes de terre autour de la viande. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 15 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 à 15 portions.*

ROULADES DE CHOU

2 gros choux
eau chaude
3 lb de boeuf haché
2 c. à soupe del sel
¾ c. à thé de poivre
3 tasses de riz cuit
3 tasses de lait
⅓ tasse de cassonade
2 tasses d'eau

Trempez les feuilles de chou dans l'eau chaude. Séchez-les sur une serviette. Combinez la viande, le sel, le poivre, le riz cuit et le lait. Placez 1 c. à soupe du mélange de viande sur chaque feuille; roulez la feuille autour de la viande et fixez à l'aide d'un cure-dent. Placez la grille de cuisson et les roulades dans l'autoclave. Saupoudrez la cassonade sur les roulades puis ajoutez l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 à 15 portions.*

RAGOÛT DE BOEUF

3 c. à soupe d'huile de cuisson
4 lb de boeuf coupé en cubes de 1 pouce
4 oignons tranchés
sel et poivre
2 tasses d'eau
12 pommes de terre coupées en deux
3 tasses de haricots verts
12 carottes coupées en deux
3 tasses de tomates
*** * * * * ***
3 c. à soupe de farine
¾ tasse d'eau

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez le bœuf. Ajoutez les oignons, le sel, le poivre, l'eau, les pommes de terre, les haricots verts, les carottes et les tomates. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 8 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Faites une pâte à l'aide de la farine et de l'eau et ajoutez le mélange au ragoût pour épaissir la sauce. *Donne 15 à 18 portions.*

CHILI CON CARNE

6 lb de bœuf haché
4 oignons hachés
2 poivrons verts hachés
2 gousses d'ail émincées
1 boîte de sauce aux tomates de 16 oz
3 boîtes de tomates de 16 oz
1 c. à soupe de sel, ou au goût
½ c. à thé de poivre de Cayenne
2 c. à soupe de poudre de Chili
1 tasse d'eau
*** * * * * ***
3 boîtes de haricots rouges égouttées et rincées

Chauffez l'autoclave et dorez le bœuf haché en le défaisant pour s'assurer qu'il soit doré uniformément. Ajoutez les oignons, les piments verts, l'ail et faites dorer légèrement. Ajoutez les autres ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 15 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les haricots rouges, remuez et chauffez de part en part. *Donne 18 à 20 portions.*

CÔTELETTES DE PORC AUX LÉGUMES

3 c. à soupe d'huile de cuisson
15 côtelettes de porc de ¾ po d'épaisseur
sel et poivre
2 tasses d'eau
15 pommes de terre
15 carottes

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez les côtelettes de porc des deux côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez l'eau, les pommes de terre et les carottes. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 à 12 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 15 portions.*

PETITES CÔTES DE PORC À LA CHOUCROUTE

6 lb de petites côtes de porc coupées en portions
3 c. à table d'huile de cuisson
sel et poivre
3 pintes de choucroute
3 c. à soupe de cassonade
2 tasses d'eau

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez les petites côtes de porc des deux côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Placez la choucroute sur les petites côtes et saupoudrez la cassonade. Ajoutez l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 15 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 portions.*

PATTES DE PORC À LA CHOUCROUTE ET AUX POMMES DE TERRE

9 lb de pattes de porc
3 tasses d'eau
¼ c. à thé de poivre
2 pintes de choucroute
2 oignons hachés
12 pommes de terres coupées en deux

Placez les pattes de porc et l'eau dans l'autoclave et assaisonnez de poivre. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 45 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez la choucroute, les oignons et les pommes de terre. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 à 15 portions.*

POT-AU-FEU DE LA NOUVELLE ANGLETERRE

4 lb de jarret de jambon
3 tasses d'eau
12 pommes de terre coupées en deux
12 oignons coupés en deux
12 carottes coupées en deux
1 chou coupé en pointes
1 c. à thé de poivre

Placez le jarret dans l'autoclave et ajoutez-y l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 20 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les légumes et le poivre. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 8 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 portions.*

RAGOÛT D'AGNEAU

3 c. à soupe d'huile de cuisson
6 lb de poitrine d'agneau coupée en cubes de 1 pouce
sel et poivre
3 poivrons verts coupés en dés
8 oignons coupés en dés
2 c. à soupe de sauce Worcestershire
12 carottes coupées en deux
2 tasses d'eau

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez la poitrine d'agneau de tous les côtés. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les poivrons verts, les oignons, la sauce Worcestershire, les carottes et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 8 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 portions.*

HARICOTS AU LARD

6 tasses de haricots secs
¾ tasse d'huile de cuisson
3 c. à soupe de sel
eau
1 lb de porc salé ou de bacon coupé en dés
½ tasse de cassonade
2 c. à thé de moutarde sèche
1 tasse de mélasse
1 tasse de ketchup aux tomates
4 oignons coupés en dés
eau
*** * * * * ***
sel au goût

Trempez les haricots jusqu'au lendemain dans l'huile de cuisson, le sel et assez d'eau pour les couvrir totalement. Le lendemain, égouttez les haricots et jetez le liquide. Chauffez l'autoclave et saisissez le porc salé ou le bacon. Jetez l'excédent de gras fondu. Ajoutez les haricots et les autres ingrédients et assez d'eau pour bien couvrir les haricots. **Ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié.** Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 45 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Assaisonnez de sel au goût. *Donne 12 à 15 portions.*

CHOP SUEY

3 c. à soupe d'huile de cuisson
3 lb de bifteck de ronde coupé en cubes
1 lb de porc maigre coupé en cubes
1 lb de veau maigre coupé en cubes
sel et poivre
3 oignons hachés
½ tasse de sauce soja
3 tasses de céleri coupé en dés
2 tasses d'eau
*** * * * * ***
3 boîtes de légumes chinois de 16 oz
3 boîtes de germes de soja de 16 oz

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez bien les viandes. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les oignons, la sauce soja, le céleri, le liquide égoutté des légumes et l'eau. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les légumes en boîte à la viande. Chauffez l'autoclave sans le couvercle. Servez avec du riz vapeur si vous le voulez. *Donne 12 à 15 portions.*

HARICOTS DE LIMA AU BACON

6 tasses de haricots de Lima secs
¾ tasse d'huile de cuisson
3 c. à table de sel
eau
1 lb de bacon coupé en cubes
eau
*** * * * * ***
sel au goût

Trempez les haricots jusqu'au lendemain dans l'huile de cuisson, le sel et assez d'eau pour les couvrir totalement. Le lendemain, égouttez les haricots et jetez le liquide. Chauffez l'autoclave et dorez le bacon. Ajoutez les haricots et assez d'eau pour bien couvrir les haricots. **Ne remplissez pas l'autoclave à plus de la moitié.** Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 25 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Assaisonnez de sel au goût. *Donne 12 à 15 portions.*

POULET ET DUMPLINGS

- **9 lb de poulet coupé en portions**
- **2 c. à soupe de sel**
- **1 c. à thé de poivre**
- **3 carottes coupées en morceaux**
- **3 oignons coupés en morceaux**
- **3 branches de céleri coupées en morceaux**
- **8 tasses d'eau**

Placez tous les ingrédients dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 5 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Préparez les dumplings selon la recette ci-après.

Dumplings

- **2 tasses de farine**
- **1 c. à thé de sel**
- **1 c. à soupe de poudre à pâte**
- **2 oeufs**
- **⅔ tasse de lait**
- **¼ tasse d'huile de cuisson**
- **1 c. à soupe de persil en flocons**

Tamisez la farine, le sel et la poudre à pâte. Battez les œufs et ajoutez-y le lait, l'huile et le persil. Combinez le liquide aux ingrédients secs. Versez une cuillère à thé du mélange dans le bouillon de poulet chaud. Laissez mijoter sans couvrir pendant 15 minutes. Épaississez le bouillon si vous le désirez. *Donne 15 à 18 portions.*

POULET MARENGO

- **9 lb de poulet en quartier**
- **1 c. à soupe de poivre noir concassé**
- **1 tasse de farine**
- **1 c. à table de sel, ou au goût**
- **⅓ tasse d'huile de cuisson**
- **2 gousses d'ail émincées**
- **4 boîtes de champignons tranchés égouttés de 3 oz (ou 1 lb de champignons frais tranchés)**
- **4 boîtes de tomates de 16 oz**
- **2 tasses de vin blanc sec**

Frottez le poivre sur le poulet. Enfarinez-le et assaisonnez de sel. Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et l'ail. Dorez le poulet. Ajoutez les champignons, les tomates et 1 tasse de vin. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Retirez le poulet de l'autoclave. Ajoutez le reste du vin et laissez mijoter. Épaississez le bouillon si vous le désirez. *Donne 15 à 18 portions.*

POULET DE CORNOUAILLES AU VIN BLANC

- **¼ tasse d'huile de cuisson**
- **8 poulets de Cornouailles**
- **2 c. à thé de sel**
- **1 c. à thé de poivre**
- **2 tasses de vin blanc de cuisine**
- **2 c. à thé de bouillon de poulet instantané**
- **1 c. à thé de thym**
- **1 c. à soupe de persil haché**

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez les poulets. Assaisonnez de sel et de poivre. Combinez les autres ingrédients et versez-les sur les poulets. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 8 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 8 à 12 portions.*

DINDE CHASSEUR

- **9 lb de dinde coupée en portions**
- **farine, sel et poivre**
- **⅓ tasse d'huile de cuisson**
- **3 oignons hachés**
- **3 boîtes de sauce aux tomates de 8 oz**
- **1 tasse de bouillon de poulet**
- **2 feuilles de laurier**
- **1 c. à thé de thym**
- **1 c. à thé de marjolaine**
- **1 c. à table de sauce Worcertershire**

Enduisez la dinde de farine assaisonnée. Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez la dinde. Combinez les oignons, la sauce aux tomates, le bouillon de poulet, les feuilles de laurier, le thym, la marjolaine et la sauce Worcestershire et ajoutez-les au poulet. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 15 à 18 portions.*

CANARD BRUN DE LA FLORIDE

- **9 lb de canard coupé en portions**
- **sel et poivre**
- **1 c. à table d'huile de cuisson**
- **2 tasses de vin blanc de cuisson**
- **2 c. à soupe de zeste d'orange**

Retirez autant de gras que possible du canard. Assaisonnez de sel et de poivre. Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez le canard. Jetez l'excédent de gras fondu. Combinez le vin de cuisine, le zeste d'orange et ajoutez-les au canard. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 12 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Retirez le canard et épaississez la sauce si vous le voulez. Donne 18 portions.

LA CUISSON SOUS PRESSION DES SOUPES

Vous pouvez préparer facilement des soupes maison dans votre autoclave. Si vous désirez préparer la soupe favorite de votre famille, utilisez les recettes suivantes comme guide. Les recettes de soupes sont cuites à 15 livres de pression.

Ne cuisez pas sous pression des soupes contenant de l'orge, du riz, des pâtes alimentaires, des pois cassés ou des mélanges de soupe contenant des légumes séchés puisqu'elles ont tendance à mousser, à écumer et à crachoter et pourraient bloquer la soupape d'évacuation. Consultez la page 51.

L'autoclave permet de transférer rapidement la saveur naturelle et les nutriments de la viande au bouillon. Préparez soit un bouillon de bœuf ou de poulet selon la recette ci-après. Retirez les morceaux de viande.

Si vous le désirez, coupez-les en petits morceaux et utilisez-les dans vos recettes de soupe. Passez le bouillon à travers plusieurs couches de coton à fromage. Lorsque le bouillon est prêt, servez-le en tant que consommé ou utilisez-le pour préparer de délicieuses soupes.

NE REMPLISSEZ PAS L'AUTOCLAVE À PLUS DE LA MOITIÉ LORSQUE VOUS CUISINEZ DES SOUPES !

Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression et ne doivent pas être mises en conserve.

RECETTES DE CUISSON SOUS PRESSION : LES SOUPES

SOUPE AUX LÉGUMES

4 lb de bœuf à soupe
2 pintes d'eau
6 carottes coupées en dés
6 pommes de terre coupées en dés
2 tasses de haricots de Lima congelés
4 tasses de tomates en boîtes ou fraîches
1 tasse de céleri coupé en dés
4 oignons tranchés
1 c. à soupe de sel, ou au goût

Versez tous les ingrédients dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 20 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 à 15 portions.*

BOUILLON DE POULET

4 lb de poulet coupé en portions
4 pintes d'eau
1 tasse de céleri coupé en dés
1 tasse de carottes coupées en dés
2 oignons hachés
1 c. à soupe de sel, ou au goût

Versez tous les ingrédients dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 10 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Passez le bouillon. *Donne 12 à 15 portions.*

SOUPE AUX PETITS HARICOTS RONDS BLANCS

4 tasses de petits haricots ronds blancs
½ tasse d'huile végétale
2 c. à table de sel
eau
3 lb d'os ou de jarret de jambon
2 oignons hachés
4 carottes tranchées
4 branches de céleri tranchées
¼ tasse de poivron vert haché
2 tasses de sauce aux tomates
2 clous de girofle entiers
3 pintes d'eau
sel et poivre

Trempez les haricots jusqu'au lendemain dans l'huile végétale, le sel et l'eau assez pour couvrir les haricots totalement. Le lendemain, égouttez les haricots et jetez le liquide. Versez les haricots et les autres ingrédients dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 30 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Assaisonnez de sel et de poivre au goût. *Donne 12 à 15 portions.*

CHAUDRÉE DE MYES

1 lb de porc salé en cubes
6 tasses d'eau
4 oignons émincés
12 tasses de pommes de terre coupée en cubes
4 tasses de maïs
sel et poivre
*** * * * * ***
4 pintes de myes émincées
4 pintes de lait chaud
½ tasse de beurre

Chauffez l'autoclave et dorez le porc salé. Ajoutez les légumes, l'eau, le sel et le poivre. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 5 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Ajoutez les myes et amenez à ébullition sans couvrir pendant 2 minutes (une cuisson prolongée fera durcir les myes). Ajoutez le lait et le beurre. *Donne 16 portions.*

BOUILLON DE BOEUF

3 c. à soupe d'huile de cuisson
4 lb de bœuf en cubes
3 pintes d'eau
1 tasse d'oignon tranché
1 tasse de carottes coupées en dés
1 tasse de céleri haché
1 tasse de navet coupé en dés
2 c. à soupe de persil en flocons
1 feuille de laurier
1 c. à table de sel, ou au goût

Chauffez l'autoclave, ajoutez l'huile et dorez le bœuf. Ajoutez les autres ingrédients. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 20 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Passez le bouillon. *Donne 12 à 15 portions.*

LA CUISSON SOUS PRESSION DES DESSERTS

Votre autoclave vous permet de réduire le temps de préparation des pains et des desserts cuits à la vapeur. En fait, le temps de cuisson peut être compté en minutes plutôt qu'en heures. Vous constaterez aussi que votre autoclave est plus facile à utiliser qu'une marmite à vapeur traditionnelle puisque son régulateur de pression agit comme mesure assurant une chaleur constante pour cuire des aliments de texture uniforme. **Voyez les recettes spécifiques pour connaître la pression de cuisson recommandée.**

L'usage de moules de 1 à 1 ½ pinte vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats possibles. Tous les types de moules sont acceptables (en métal, en verre, en terre cuite et les boîtes de conserve d'aliments). N'oubliez pas de ne jamais remplir les moules à plus des deux tiers; cet espace libre permet à la pâte de bien lever. Si les moules utilisés n'ont pas de couvercle, placez du papier aluminium ou plusieurs couches de papier ciré hermétiquement sur le dessus pour empêcher l'humidité condensée de couler dans le moule. Parce que la première partie de la période de cuisson se fait à la vapeur, afin que les aliments puissent lever, vous devez verser au moins trois pintes d'eau au fond de l'autoclave pour permettre une bonne évaporation.

Réglez le feu pour permettre un débit **modéré** de la vapeur par la soupape d'évacuation.

NE REMPLISSEZ PAS L'AUTOCLAVE À PLUS DES DEUX TIERS !

Ces recettes ont été élaborées pour la cuisson sous pression et ne doivent pas être mises en conserve.

RECETTES DE CUISSON SOUS PRESSION : LES DESSERTS

PUDDING BETTY

2 tasses de chapelure
½ tasse de sucre
1 c. à thé de cannelle
le jus et le zeste d'un citron
9 pommes pelées, évidées et tranchées
½ tasse de beurre fondu
1 pinte d'eau

Combinez la chapelure, le sucre, la cannelle, le jus et le zeste du citron. Placez en couches alternées des pommes et le mélange de chapelure dans un bol beurré pouvant être inséré facilement dans l'autoclave. Versez le beurre fondu sur le dessus. Couvrez hermétiquement de papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave, placez-y la grille et le bol. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 20 MINUTES à 15 livres de pression. *Donne 12 portions.*

CRÈME ANGLAISE

6 tasses de lait
6 oeufs battus
1 tasse de sucre
1 c. à thé de sel
1 ½ c. à thé de vanille
2 tasses d'eau

Amenez le lait à ébullition et laissez-le refroidir légèrement. Combinez les œufs, le sucre et le sel. Ajoutez lentement le lait en brassant constamment. Ajoutez la vanille. Versez dans des ramequins et couvrez hermétiquement d'un papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave, placez-y la grille et les ramequins. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 3 MINUTES à 15 livres de pression. Refroidissez l'autoclave immédiatement. Réfrigérez. *Donne 12 à14 portions.*

Crème anglaise au chocolat : Amenez le lait à ébullition avec 3 carrés de chocolat râpés. Puis suivez la recette de la crème anglaise ci-dessus.

Crème anglaise à la noix de coco : Saupoudrez 3 c. à soupe de noix de coco sur le dessus de chaque ramequin de crème anglaise avant de la cuire.

PLUM-PUDDING

1 tasse de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre de la Jamaïque
½ c. à thé de cannelle
½ c. à thé de muscade
¼ c. à thé de clous de girofle moulus
½ tasse de raisin
½ tasse de groseilles
½ tasse de noix hachées
1 oeuf
½ tasse de sucre
½ tasse de graisse de boeuf
⅓ tasse de lait
3 pintes d'eau

Tamisez la farine avec la poudre à pâte, le sel et les épices. Ajoutez les fruits et les noix. Battez l'œuf et ajoutez-y le sucre, la graisse et le lait. Combinez le liquide aux ingrédients secs; mélangez bien. Versez dans un moule beurré de 1 pinte. Couvrez hermétiquement le moule d'un papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave et placez-y la grille et le moule. Fermez bien le couvercle. Permettez à la vapeur de s'échapper de la soupape d'évacuation pendant 20 minutes. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et faites cuire pendant 50 minutes à 10 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même.

PUDDING DE PAIN PERDU

4 tasses de pain sec coupé en cubes
4 tasses de lait chaud
½ c. à thé de sel
1 tasse de cassonade
1 c. à thé de cannelle
2 c. à soupe de beurre
1 tasse de raisins
1 tasse de noix hachées
4 oeufs
1 c. à thé de vanille
1 pinte d'eau

Combinez le pain, le lait chaud, le sel, la cassonade, la cannelle, le beurre, les raisins, les noix, les œufs et la vanille. Mélangez dans un bol beurré pouvant être inséré facilement dans l'autoclave. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 20 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. *Donne 12 portions.*

PUDDING AU RIZ

1 pinte de lait
4 oeufs légèrement battus
⅔ tasse de sucre
1 c. à thé de sel
4 tasses de riz cuit
1 c. à thé de vanille
2 tasses d'eau

Amenez le lait à ébullition et laissez-le refroidir légèrement. Combinez les œufs, le sucre et le sel. Ajoutez lentement le lait en brassant constamment. Ajoutez le riz et la vanille. Versez dans des ramequins et couvrez hermétiquement d'un papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave et placez-y la grille et les ramequins. Fermez bien le couvercle. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 3 MINUTES à 15 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même. Refroidissez l'autoclave immédiatement. *Donne 12 à 14 portions.*

Pouding au riz aux fruits et aux noix : Remplacez le sucre blanc par de la cassonade et ajoutez 1 tasse de raisins ou de dattes et 1 tasse de noix à la recette ci-dessus.

PAIN BRUN

2 tasses de farine de blé entier
2 tasses de semoule de maïs
2 tasses de semoule de seigle
2 c. à thé de sel
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 ½ tasse de mélasse légère
4 tasses de lait sucré ou sur
2 tasses de raisins
3 pintes d'eau

Mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez la mélasse, le lait et les raisins. Mélangez bien. Versez dans six moules beurrés (d'une chopine). Couvrez hermétiquement d'un papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave, placez-y la grille et les moules. Fermez bien le couvercle. Permettez à la vapeur de s'échapper de la soupape d'évacuation pendant 20 minutes. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 25 MINUTES à 10 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même.

GÂTEAU BLANC AUX FRUITS

1 ¼ tasse de petits morceaux d'ananas en conserve
⅔ tasse de citron haché
⅔ tasse de pelure de citron râpée
½ tasse de cerises confites
¾ tasse de dattes hachées
⅔ tasse de pelure d'orange râpée
1 tasse d'abricots séchés hachés
½ tasse de figues hachées
1 ½ tasse de raisins blancs
½ tasse de noix de coco râpée
2 tasses de noix hachées
½ tasse de farine
1 tasse de shortening
1 tasse de sucre
5 oeufs
1 ½ tasse de farine
1 c. à thé de sel
1 ½ c. à thé de poudre à pâte
¼ tasse de jus d'ananas
3 pintes d'eau

Égouttez les ananas et conservez le jus. Plongez les fruits et les noix dans ½ tasse de farine. Travaillez le shortening et le sucre. Ajoutez les œufs, un à la fois, en mélangeant bien entre chaque oeuf. Tamisez la farine, le sel et la poudre à pâte. Ajoutez en alternance avec le jus d'ananas. Versez sur les fruits et les noix enfarinés et mélangez bien. Versez dans 5 moules beurrés (d'une chopine). Couvrez hermétiquement d'un papier d'aluminium. Versez l'eau dans l'autoclave, ajoutez-y la grille et les moules. Fermez bien le couvercle. Permettez à la vapeur de s'échapper de la soupape d'évacuation pendant 20 minutes. Placez le régulateur de pression sur la soupape d'évacuation et FAITES CUIRE PENDANT 60 MINUTES à 10 livres de pression. Laissez la pression chuter d'elle-même.

INDEX DES RECETTES

RECETTES DE MISE EN CONSERVE SOUS PRESSION

FRUITS ET TOMATES.......... 21
Pommes 21
Compote de pommes 22
Abricots 22
Baies 23
Cerises 23
Pêches 24
Poires 24
Prunes 25
Rhubarbe 25
Tomates 26
Jus de tomates 27
Sauces aux tomates 27
Salsa 28

LÉGUMES 29
Asperges 29
Haricots ou pois secs 30
Haricots verts, juanes ou variété italienne 30
Haricots de Lima frais 31
Betteraves 31
Carottes 32
Maïs entiers 32
Légumes verts 33
Champignons 33

LÉGUMES (suite)............ 29
Gombos 34
Pois verts 34
Piments forts ou doux 35
Patates douces 35
Pommes de terre blanches 36
Citrouille et courges d'hiver 36

VIANDES 38
Coupée 38
Hachée 39

VOLAILLE 40
En morceaux 40
Lapin 40

POISSON ET FRUITS DE MER .. 41
Poisson (méthode générale) .. 41
Myes entières ou émincées ... 41
Crabe 42
Thon 42

SOUPES 43
Bouillon de bœuf 43
Bouillon de poulet 43

RECETTES DE MISE EN CONSERVE À L'EAU BOUILLANTE

Beurre de pommes 48
Confiture de framboises 48
Cornichons tranchés 49
Cornichons à l'aneth 49
Salsa piquante 50

INDEX DES RECETTES (suite)

RECETTES DE CUISSON SOUS PRESSION

RECETTES DE VIANDE 58
Recettes de boeuf 58
Boeuf braisé 58
Boeuf à l'italienne 58
Boeuf à la mode 58
Bifteck à la suisse............... 59
Côtes de boeuf 59
Boeuf salé...................... 59

Recettes de jambon............. 59
Jambon cuit..................... 59
Jambon de Virginie.............. 59
Tranches de jambon 59

Recettes de porc 60
Rôti de porc 60
Côtelettes de porc au citron 60
Côtelettes de porc panées 60
Petites côtes de porc à la sauce barbecue 61

Recettes d'agneau.............. 61
Gigot d'agneau.................. 61
Agneau à l'ananas............... 61

Recettes de veau 62
Rôti de veau 62
Bifteck de veau gourmet.......... 62
Veau braisé 62
Côtelettes de veau piquantes....... 62

RECETTES DE PLATS PRINCIPAUX.................. 63
Sauce à la viande à spaghetti 63
Goulache de bœuf............... 64
Roulades de chou 64
Ragoût de bœuf................. 64
Chili Con Carne 65
Côtelettes de porc aux légumes 65
Petites côtes de porc à la choucroute 65

PLATS PRINCIPAUX (suite)
Pattes de porc à la choucroute et aux pommes de terre 66
Pot-au-feu de la Nouvelle Angleterre..................... 66
Ragoût d'agneau................. 66
Haricots au lard................. 67
Chop Suey 67
Haricots de Lima au bacon........ 67
Ragoût de haricots de Lima 68
Jambalaya aux crevettes 68

RECETTES DE VOLAILLE...... 69
Poulet entier braisé.............. 69
Poulet Impérial................. 69
Poulet et dumplings 70
Poulet Marengo 70
Poulets de Cornouailles au vin blanc 70
Dinde chasseur 71
Canard brun de la Floride......... 71

RECETTES DE SOUPES 72
Soupe aux légumes.............. 72
Bouillon de poulet 72
Soupe aux petits haricots ronds blancs 73
Chaudrée de myes............... 73
Bouillon de bœuf 73

RECETTES DE DESSERTS...... 75
Pudding Betty.................. 75
Crème anglaise................. 75
Plum-pudding.................. 75
Pudding de pain perdu 76
Pudding au riz.................. 76
Pain brun...................... 76
Gâteau blanc aux fruits........... 77

INFORMATION SUR LES SERVICES ET LES PIÈCES

Si vous avez des questions concernant le fonctionnement de votre autoclave Presto* ou besoin de pièces pour votre autoclave, téléphonez à notre Service d'après-vente en semaine de 8 h à 16 h 30 HNC au **(715) 839-2209** ou écrivez à :

NATIONAL PRESTO INDUSTRIES, INC.
Service d'après-vente
3925 North Hastings Way, Eau Claire, Wisconsin 54703-3703

Vous pouvez aussi nous envoyer vos demandes par courrier électronique à **contact@GoPresto.com**. Nous répondons rapidement aux demandes par téléphone, par la poste ou par adresse de courriel. Lorsque vous nous écrivez, si possible, incluez un numéro de téléphone et une heure où nous pouvons vous rejoindre pendant les jours de la semaine.

Lorsque vous commandez des pièces de rechange, veuillez préciser le numéro du modèle marqué sur le côté du récipient de l'autoclave.

Tout entretien nécessaire à votre autoclave, autre que celui décrit à la section Soins et entretien du présent livret (pages 16 à 19), doit être exécuté par notre Service de fabrication. Assurez-vous d'indiquer la date d'achat et une description du problème lorsque vous demandez une réparation de votre autoclave. **Envoyez faire réparer votre autoclave à :**

CANTON SALES AND STORAGE
Presto Factory Service Department
555 Matthews Drive, Canton, MS 39046-0529

Le Service de fabrication Presto est outillé pour entretenir tous les appareils PRESTO* et fournir des pièces authentiques PRESTO*. Les pièces authentiques de rechange PRESTO* sont fabriquées selon les mêmes normes de qualité que les autoclaves PRESTO* et sont mises au point spécialement pour fonctionner correctement avec ses autoclaves. Presto ne peut que garantir la qualité et le rendement des pièces authentiques PRESTO*. Les pièces « d'imitation » peuvent ne pas être de la même qualité que les pièces authentiques PRESTO* et ne pas fonctionner de la même manière. Pour vous assurer que vous achetez des pièces de rechange PRESTO* authentiques, recherchez la marque de commerce PRESTO*.

Les pièces de rechange de l'autoclave PRESTO* sont disponibles chez les dépositaires autorisés Presto et peuvent aussi être disponibles dans les quincailleries ou d'autres magasins de détail. Les pièces peuvent également être commandées en ligne à www.GoPresto.com.

GARANTIE LIMITÉE PRESTO*

Cet appareil PRESTO* de qualité a été conçu et fabriqué pour offrir un rendement satisfaisant, selon un usage ménager normal, pendant de nombreuses années. Presto s'engage envers le propriétaire original à réparer ou à remplacer l'autoclave à son choix, en cas de défectuosité matérielle ou de fabrication pendant les premières douze (12) années après l'achat. Notre engagement ne couvre pas l'usure normale, y compris les égratignures, le ternissement du fini ou les taches; la réparation ou le remplacement des pièces mobiles et périssables, notamment le joint d'étanchéité, le manomètre, le bouchon de surpression ou le joint d'étanchéité de l'évent/du verrou du couvercle, ou pour tout dommage causé par le transport. Pour obtenir un service en vertu de la garantie, retournez ce produit PRESTO*, port payé au Service de fabrication PRESTO*. Les résidents de la Californie peuvent livrer leur produit PRESTO* au poste de service autorisé PRESTO* le plus près de chez eux. Lorsque vous retournez un produit, veuillez inclure une description de la défectuosité et indiquer la date de l'achat de l'appareil.

Pour obtenir un rendement des plus satisfaisant de l'appareil PRESTO*, nous vous demandons de lire attentivement les instructions ci-jointes. À défaut de suivre ces directives, les dommages causés par des pièces de rechange inappropriées, un usage abusif ou un mauvais usage (y compris surchauffer ou bouillir à vide l'autoclave) annuleront notre engagement. La présente garantie vous donne des droits légaux spécifiques, et vous pouvez aussi bénéficier d'autres droits pouvant varier d'un état à un autre. Le présent engagement personnel Presto envers vous est fait à la place de toutes autres garanties expresses ou implicites.

NATIONAL PRESTO INDUSTRIES, INC.
Eau Claire, Wisconsin 54703-3703

Imprimé en China

Formule 72-587